

# Salzärmere Alternativen bei Lebensmitteln

Ein  
Service  
von  
**MEDIZIN**  
populär

Lebensmittel, die in der Regel einen hohen Salzgehalt haben –  
mit möglichen salzärmeren Alternativen:

Produktkategorie	Produkt	Salz in g / 100 g	salzärmere Alternative	Salz in g / 100
<b>Brot/Gebäck</b>	Weizentoastbrot	1,4	Weizenvollkorntoast	1,0
	Knäckebrot (Weizen)	2,0	Pumpernickel	1,0
<b>Wurst</b>	Lachsschinken	6,1	Mortadella	1,7
	Schweine- schinken, geräuchert	5,3	Kochschinken	2,4
<b>Käse</b>	Schmelzkäse, 45 % F.i.Tr.	3,1	Frischkäse, Doppelrahstufe	1,0
	Gouda, 45 % F.i.Tr.	2,8	Emmentaler, 45 % F.i.Tr.	0,9
<b>Knabberei</b>	Salzstangen	4,6	Grissini	0,2

Quelle: „Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Die Nährwerttabelle“,  
6. aktualisierte Auflage 2019 / 2020