

Salz und Bluthochdruck

Natriumarme Lebensmittel:

Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreide, Obst und Gemüse

Lebensmittel mit erhöhten Natriumgehalt:

Hühnerei, Eidotter, Matjesfilet, Innereien, Muscheln und Krustentiere

Lebensmittel	Kochsalz (g) in 100 g Lebensmittel
Matjeshering	6,41
Salzgebäck	4,90
Nüsse, gesalzen	3,77
Schinken, roh	3,57
Salami	3,2
Weichkäse	2,93
Schmelzkäse	2,83
Streichwurst	2,43
Schinken, gekocht	2,43