

Positionspapier Salz

Salz ist für die Ernährung unverzichtbar: Natrium und Chlorid sind für die Funktionsfähigkeit des menschlichen Körpers unverzichtbar. Salz (Natriumchlorid) erfüllt wichtige geschmackliche und technologische Funktionen in Lebensmitteln.

Realistische und freiwillige Ziele zur ausgewogenen Verwendung von Salz: Freiwillige Massnahmen haben Vorrang. Reduktionsziele müssen produktspezifisch, sensorisch überzeugend, technologisch umsetzbar, wissenschaftlich fundiert und wirtschaftlich vertretbar sein.

Jodiertes Salz fördern: Die Unternehmen anerkennen die Wichtigkeit von jodiertem Salz und beachten dies bei der Entwicklung von Neuprodukten und der Überarbeitung von bestehenden Rezepturen. Für den Schweizer Markt soll vermehrt jodiertes Salz eingesetzt werden.

Ausgangslage

Salz ist nicht nur ein Würzmittel, sondern auch für die Haltbarkeit, Textur und Lebensmittelsicherheit von Bedeutung. Gleichzeitig gilt übermässiger Salzkonsum als Risikofaktor für Bluthochdruck und andere Erkrankungen.

Im Rahmen der Diskussion zur Salzreduktion ist es wichtig, zwischen der einem Lebensmittel zugesetzten Salzmenge und dem effektiven Natriumgehalt eines Lebensmittels zu unterscheiden.

Unter zugesetztem Salz wird in der Regel Natriumchlorid (NaCl, Kochsalz) verstanden, das bei der Herstellung gezielt zur Würzung sowie für technologische Funktionen (z. B. Struktur, Haltbarkeit) eingesetzt wird. Davon abzugrenzen ist der natürliche bzw. rohstoffbedingte Natrium- und Salzgehalt eines Lebensmittels: Natrium kommt auch ohne Kochsalzzusatz in Zutaten von Natur aus vor (z. B. in Gemüse, Milch oder Fleisch) und kann zudem aus anderen Natriumverbindungen stammen (z. B. bestimmte Säureregulatoren, Backtriebmittel oder Konservierungsstoffe). Der in der Nährwertdeklaration ausgewiesene Salzgehalt bildet das Kochsalz-Äquivalent¹ des gesamten Natriums ab und entspricht daher nicht automatisch der tatsächlich zugesetzten Kochsalzmenge. Auch Lebensmittelzusätze auf Natriumbasis (z. B. Natriumlactat, Natriumglutamat oder bestimmte Säuerungsmittel/Backtriebmittel) können den Natriumgehalt eines Lebensmittels erhöhen, ohne dass dies zwingend auf zusätzlich eingesetztes Kochsalz (NaCl) zurückzuführen ist.

Die aktuelle Empfehlung der WHO liegt bei maximal 5g Salz pro Tag. Gemäss der aktuellen Schweizer Salzstudie essen Schweizerinnen und Schweizer im Durchschnitt 8.6 Gramm Salz pro Tag². Zwischen der ersten Salzstudie (2010–2011) und der zweiten Salzstudie (2022–2023) wurde in der erwachsenen Schweizer Bevölkerung eine Abnahme von 0.42g Salz verzeichnet was einer statistisch signifikanten Abnahme von 4,6 Prozent entspricht.

¹ [Das Kochsalz-Äquivalent ist die dem gesamten Natriumgehalt entsprechende Menge Kochsalz/NaCl, das aus der Formel \$\text{Salz} = \text{Natrium} \times 2,5\$ berechnet wird.](#)¹

² <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/salzstrategie/salz-brot.html>, zuletzt besucht am 29.04.2026.

Auch die Schweizer Salinen verzeichnen einen Rückgang im Absatz von Speisesalz. Seit 2005 ist dieser von rund 37'000 Tonnen auf 30'000 Tonnen gesunken. Dies betrifft die Verarbeitung und die direkte Abgabe an die Konsumenten.

Die fial ist sich der Problematik eines zu hohen Salzkonsums bewusst. Sie nimmt ihre Verantwortung wahr, indem sie die ihr angeschlossenen Verbände und Unternehmen bezüglich der Salzthematik sensibilisiert und wo möglich unterstützt.

Bestrebungen der fial

Die fial und ihre Mitgliedunternehmen engagieren sich aktiv für eine ausgewogene Verwendung von Salz:

- **Reformulierung von Rezepturen:**

- Beispiel Suppen und Bouillons – Die Branche hat den Salzgehalt zwischen 2009 und 2020 von 9.45 auf 9 Gramm pro Liter reduziert. Dies entspricht einer Reduktion von 4.7 Prozent. Gleichzeitig wurden geschmacksverstärkende Zusatzstoffe und Zutaten wie Hefeextrakt reduziert oder eliminiert.
- Im Rahmen von actionsanté haben fial-Mitgliedunternehmen den Salzgehalt in verschiedenen Produktgruppen reduziert. Darunter Fertiggerichte, Kartoffelbeilagen und Brot. Der Salzgehalt von Brot wurde dabei bei industriell hergestelltem Brot auf 1.4 Gramm gesenkt.
- Der Schweizerische Bäcker-Confiseurmeister-Verband hat einen Wert von 1.3 bis 1.5 Gramm Salz pro 100 Gramm Brot als Ziel gesetzt.

- **Langfristige Anpassungen:**

- Die Reduktion erfolgt schrittweise, um die Konsument:innen an weniger salzige Produkte zu gewöhnen.
- Um zu vermeiden, dass die Konsument:innen salzhaltigere Alternativen wählen oder zu Hause nachsalzen, sind gleichzeitige Aufklärungskampagnen durch die öffentlichen Gesundheitseinrichtungen nötig.

Herausforderungen bei der Salzreduktion

Die Salzreduktion in Lebensmitteln birgt erhebliche technologische, geschmackliche und wirtschaftliche Herausforderungen:

- **Technologische Funktionen:**

- Salz trägt zur Haltbarkeit und mikrobiologischen Sicherheit bei, insbesondere in Fleischwaren, Käse und Fertigprodukten. Der Einsatz von Salz kann zu einer natürlichen Verlängerung der Haltbarkeit beitragen, so dass auf Konservierungsstoffe verzichtet werden kann.
- Dies lässt sich am Beispiel von Brot veranschaulichen: Der Salzgehalt hat unter anderem einen Einfluss auf die Teigführung bzw. Gärung, das Klebergerüst, die Krusten- und Krumenstruktur sowie die Haltbarkeit. Salzreduktionen müssen daher produktspezifisch und unter Berücksichtigungen der jeweiligen Rezeptur sorgfältig getestet und begleitet werden.

- **Geschmackliche Akzeptanz:**

- Salz ist ein Geschmacksträger. Die Reduktion von Salz hat demzufolge geschmackliche Auswirkungen. Es gilt, die Reduktion so zu gestalten, dass sie nicht zum Einsatz von Zusatzstoffen zur Geschmacksgebung führt. Gleichzeitig muss verhindert werden, dass Konsumenten einem «faden» Geschmack durch eigenes Nachsalzen entgegenwirken.



- **Wirtschaftliche Aspekte:**

- Ungleiche regulatorische Anforderungen hätten eine Benachteiligung der Schweizer Hersteller im internationalen Wettbewerb zur Folge.
- Reformulierungen sind kostenintensiv und können kleine und mittlere Unternehmen übermässig belasten.

Haltung der fial

Die fial setzt sich für realistische, wissenschaftlich fundierte und faire Anforderungen ein, die den Konsument:innen ein hochwertiges Geschmackserlebnis gewährleisten:

- **Freiwilligkeit statt Regulierung:**

- Freiwillige Reduktionsmassnahmen haben Vorrang vor gesetzlichen Vorgaben.
- Massnahmen müssen evidenzbasiert und langfristig wirksam sein.

- **Förderung des Einsatzes von jodiertem Salz:**

Die Mitglieder der fial anerkennen die Wichtigkeit von jodiertem Salz und engagieren sich für eine vermehrte Verwendung.

- **Langfristige und realistische Ziele:**

Salzreduktionen in Lebensmitteln müssen schrittweise erfolgen, um die sensorische Akzeptanz sicherzustellen.

- **Differenzierung nach Produktkategorien:**

Nicht alle Lebensmittel tragen in gleichem Masse zur täglichen Salzaufnahme bei. Produkte wie Suppen, Bouillons oder Würzmittel werden gezielt zur Geschmacksgebung eingesetzt und in der Regel in kleinen Mengen konsumiert. Reduktionsziele sollten daher produktspezifisch und konsumorientiert definiert werden.

- **Wettbewerbsgleichheit:**

Massnahmen müssen für importierte Produkte gleichermassen gelten, um Wettbewerbsnachteile von Schweizer Produkten und Einkaufstourismus zu vermeiden.

- **Ganzheitliche Betrachtung:**

Salzreduktionen sind Teil einer umfassenden Strategie für die gesunde Ernährung. Hinzu kommt die Wichtigkeit der Aufklärung und Befähigung der Konsument:innen.

Das vorliegende Positionspapier wurde vom Vorstand der fial im Mai 2026 verabschiedet.

fial

Die Föderation der schweizerischen Nahrungsmittel-Industrien fial ist der repräsentative Zusammenschluss der Schweizer Nahrungsmittelindustrie in Vereinsform. Wir bezwecken die Wahrung der gemeinsamen wirtschaftlichen und wirtschaftspolitischen Interessen der angeschlossenen Branchen und deren Mitgliedfirmen. Wir setzen uns für eine sichere, nachhaltige, gesunde und genussvolle Ernährung ein. Unsere Vision finden Sie [hier](#).

Unsere Mitglieder decken von Grundnahrungsmitteln des täglichen Bedarfs bis hin zu hochspezialisierten Lebensmitteln zur klinischen Ernährung das gesamte Spektrum der in der Schweiz hergestellten Produkte ab.

Die Nahrungsmittelhersteller (ohne landwirtschaftliche Urproduktion, aber inklusive gewerbliche Kleinbetriebe) beschäftigen in der Schweiz insgesamt rund 100'000 Arbeitnehmende und erzielen einen Umsatz von über 30 Milliarden Franken, davon fast 4 Milliarden Franken im Ausland