

Natrium

Natrium gehört ebenfalls zu den Mengenelementen. Wir haben etwa 70-100 g Natrium in unserem Körper gespeichert. Ein kleiner Anteil davon befindet sich in den Knochen und kann bei Mangel an das Blut abgegeben werden. Der überwiegende Teil, ca. 98% erfüllt wichtige Aufgaben außerhalb unserer Zellen in Blut und Lymphe.

Natrium wird meist in Verbindung mit Chlor aufgenommen. Es spielt eine lebenswichtige Rolle in der Regulierung des Wasserhaushalts, denn ohne Natrium könnte unser Körper kein Wasser speichern. Die Verteilung des Wassers und die Regulierung der Druckverhältnisse innerhalb und außerhalb der Zellen wird unter Mitwirkung von Natrium in enger Wechselwirkung mit Kalium (Natrium-Kalium-Pumpe) gesteuert.

Die empfohlene Natriumzufuhr pro Tag kann über 1,4 g Kochsalz gedeckt werden. Diese Menge kann als Natriumchlorid über die Nahrung ohne Zugabe von Kochsalz erreicht werden. Die Vielzahl von verarbeiteten und salzhaltigen Nahrungsmitteln (Wurst, Fertigprodukte, Brot) auf unserem Speiseplan führen zu einem durchschnittlichen Salzverbrauch von 10 Gramm pro Tag. Diese Menge ist viel zu hoch und sollte auf höchstens 5 Gramm pro Tag reduziert werden.

Bei großer Hitze bzw. sportlicher Betätigung steigt der Bedarf an, da der Körper beim Schwitzen Natrium über die Haut verliert.