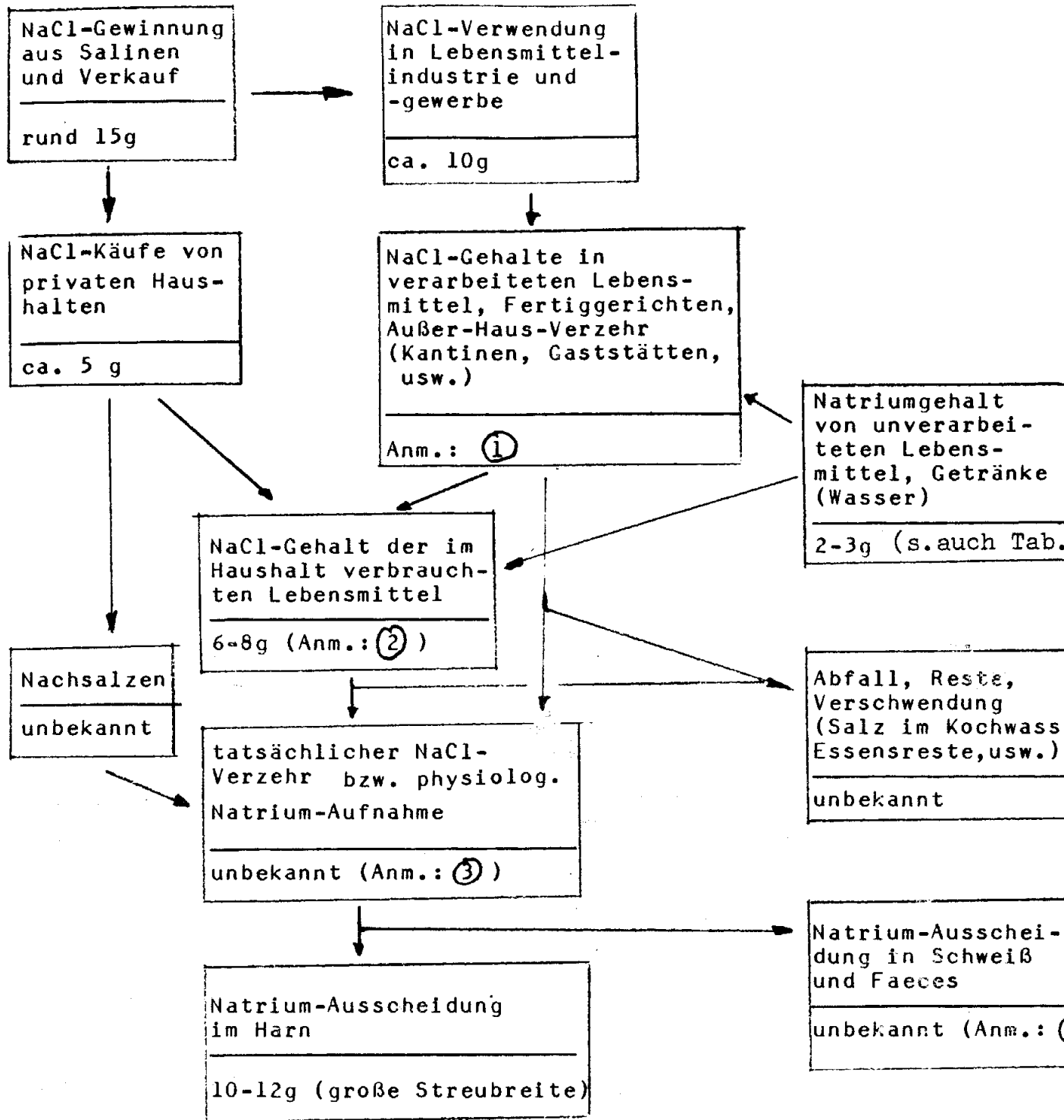


Übersichtsschema "Die Wege des Kochsalzes (NaCl)"



Anm.: Angaben beziehen sich immer auf die tägliche Kochsalz-Menge in Gramm/Person.

- ① - hier gibt es große Informationslücken
- ② - erhobenen Zahlen sind wegen lückenhafter Datenlage (s. Anm. 1) sicher zu niedrig
- ③ - physiologische Natrium-Aufnahme ist schwierig zu erheben, so gibt es keine repräsentativen Studien darüber; sie liegt aber in der Größenordnung der Summe der Ausscheidungen von Natrium
- ④ - Menge an Schweiß und Faeces ist schwer zu erheben, deshalb gibt es keine repräsentativen Studien darüber; Daten aus klinischen Studien zeigen, daß die Menge in gewöhnlichen Situationen gering ist (Ausnahmen: hohe Schweißverluste bei Leistungs- und Ausdauersport bzw. langanhaltender Diarrhoe) und zwar im Schweiß 0,2-1,0 g NaCl und in Faeces 2-2,5 g NaCl