



Salz

Der hohe Salzgehalt (3,4 g pro 100 g) in Zampone kann Symptome bei salzempfindlichen Personen (z. B. Bluthochdruck, Nierenerkrankungen) verschlimmern. Obwohl Salz kein klassisches Allergen ist, kann übermäßiger Verzehr Ödeme oder kardiovaskulären Stress in gefährdeten Gruppen auslösen. Selten kann Jod im Salz Personen mit Jodallergien beeinflussen.

Nährstoffe

Rezept Zubereitungsschritte



Hoher Blutdruck (Hypertonie), Schwellungen (Ödeme), Erhöhter Durst, Kopfschmerzen, Nierenprobleme, Magenreizung



Salzkonsum reduzieren, Wasseraufnahme erhöhen, Kaliumreiche Lebensmittel essen, Blutdruck überwachen, Regelmäßig Sport treiben, Einen Arzt konsultieren

David Janitzek Diets
Premium
Krumbacher Straße 26
86424 Dinkelscherben,
Deutschland
Umsatzsteuer-ID:
DE453108867

Kontakt:
E-Mail: support@dietspremium.com
Tel.: 0 1520 744 5675

Web:
dietspremium.com

Bankverbindung
Bank: Deutsche Bank
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720



pdf.export.disclaimer

David Janitzek Diets
Premium
Krumbacher Straße 26
86424 Dinkelscherben,
Deutschland
Umsatzsteuer-ID:
DE453108867

Kontakt:
E-Mail:
support@dietspremium.com
Tel.: 0 1520 744 5675

Web:
dietspremium.com

Bankverbindung
Bank: Deutsche Bank
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720