

Chlorid (Cl)

Allgemeines

Chlor ist in seiner reinen Form ein Gas. Für die Ernährung ist es von Bedeutung, weil es im Verbund mit (→*Infoblatt*) Natrium das Kochsalz (NaCl) bildet. Wenn Chlor im Verbund vorkommt, spricht man von Chlorid. In Nahrungsmitteln und im Stoffwechsel ist das Chlorid die häufigste Form des Chlors.

Empfohlene Zufuhr

Frauen	Männer	Upper Level
830 mg	830 mg	→ <i>Infoblatt</i> Natrium

Tab. 1 Richtwerte für die tägliche Chloridzufuhr für gesunde Erwachsene

Der geschätzte Richtwert für die tägliche Chloridzufuhr entspricht für einen gesunden Erwachsenen etwa dem 1.5-fachen des Natriumbedarfs und liegt bei **830 mg**. Diese Menge entspricht etwa 1.5 g Kochsalz. Auch bei vermehrtem Schwitzen korreliert der Mehrbedarf mit dem von Natrium.

Vorkommen in der Nahrung

In der Schweizer Bevölkerung stammt gemäss dem aktuellen Schweizer Ernährungsbericht von 1998 der weitaus grösste Teil des Chlorids aus Fleisch, Milch- & Milchprodukten sowie Gemüse. Der Chloridgehalt tierischer Lebensmittel ist wie derjenige von Natrium höher als in Pflanzen. Der Kochsalzgehalt steigt vor allem durch die Verarbeitung von Lebensmitteln. Der Chloridgehalt der Nahrungsmittel hängt sehr eng vom Natriumgehalt ab (→*Infoblatt* Natrium).

Verdauung und Aufnahme

Die Aufnahme des Chlorids erfolgt im Darm, die grösste Menge stammt aber dabei nicht von der Nahrung sondern von der Magensäure, die ein Verbund von Chlorid und Wasserstoff darstellt.

Funktion im Körper

Chlorid trägt wegen seiner Fähigkeit, elektrische Impulse zu übertragen, zusammen mit Natrium massgeblich zur Steuerung des Wasser- (→*Infoblatt* Sportgetränke: *Osmolalität*) sowie (→*Infoblatt*) Säure-Basen-Haushaltes bei. Chlorid wirkt auch bei der Verdauung der Nahrung im Magen in Form der Magensäure (HCl) mit. Wie Natrium wird Chlorid

hauptsächlich über die Niere (Urin) und die Haut (Schweiss) ausgeschieden.

Mangelscheinungen

Ein Chloridmangel kommt praktisch nur in wenigen Situationen wie lang anhaltendem Erbrechen, Durchfall oder bei der erblichen Krankheit →*Cystische Fibrose* vor.

Cystische Fibrose (= Mukoviszidose)

Cystische Fibrose ist eine ziemlich häufige, schwere, angeborene Stoffwechselerkrankung, welche durch eine Störung der Chloridaufnahme in die Zellen den Wasser- und Salzhalt der Schleimhäute beeinträchtigt. Zäher Schleim verklebt die Lunge und verstopft die Bauchspeicheldrüse. Durch den fortschreitenden Funktionsausfall der Lunge und der Bauchspeicheldrüse werden Atmung und Verdauung und in der Folge das ganze Organsystem beeinträchtigt. Lebensqualität und Lebenserwartung sind stark eingeschränkt

Überdosierungen

Die maximal tolerierbare Zufuhr von Chlorid hängt mit derjenigen von (→*Infoblatt*) Natrium zusammen. Bei salzsensitiven Personen kann der Blutdruck erhöht werden. Überschüssiges Chlorid wird über Nieren und Haut ausgeschieden.

Chlorid im Sport

Beim Chlorid gelten prinzipiell die gleichen Aussagen wie beim (→*Infoblatt*) Natrium. Bei sehr starken Schweißverlusten kann es zu einem überhöhten Chloridgehalt in Blut als Folge der Bluteindickung kommen.

Weitere Informationen

Eine Auswahl an zusätzlichen Informationen zur Ernährung und Sporternährung ist auf den Webseiten des swiss forum for sport nutrition in der Rubrik "Weitere Infos" zu finden