

Salz ist für unsere Ernährung notwendig

Salz ist ein Baustein des Lebens. Für unseren Wasserhaushalt und Stoffwechsel ebenso wie für unsere Nervenfunktion und Verdauungssäfte ist Salz unverzichtbar.

Salz ist aber auch Würze und maßgeblich an der Herstellung von Lebensmitteln beteiligt; viele Käse- und Wurstsorten ließen sich ohne Salz nicht herstellen.

Unser täglicher Salzverzehr liegt im Durchschnitt bei 8 g pro Kopf; 3/4 nehmen wir über Lebensmittel zu uns. 1/4 ist die Zusalzmenge – die Menge an Salz, die wir beim Kochen und Würzen dem Essen zugeben.



Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.

Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.

Reinhardtstraße 18A

10117 Berlin

Tel. (030) 847 10 69.0

Fax (030) 847 10 69.21

E-Mail: info.berlin@vks-kalisalz.de

www.vks-kalisalz.de



Salz und Blutdruck

Für die Bluthochdruckerkrankung werden viele unterschiedliche Faktoren verantwortlich gemacht. Welche Bedeutung besitzt hier das Kochsalz?

Bei Bluthochdruck-Patienten profitieren nur die „Salzempfindlichen“ von einer Kochsalzreduzierung. Die gesunde Bevölkerung hat davon keinen Nutzen.



Gesunde Menschen

Zahlreiche Studien haben ergeben, dass die gesunde Bevölkerung von einer Kochsalzeinschränkung keinen Vorteil hat. Eine generelle Empfehlung zur Kochsalzeinschränkung für Gesunde ist nicht gerechtfertigt.

Bluthochdruck-Patienten

Anders bei Personen, die unter Bluthochdruck leiden. Ein Teil der Patienten mit Bluthochdruck – aber bei weitem nicht alle – profitieren von einer Salzeinschränkung.

Bluthochdruck in Zahlen

In Deutschland haben schätzungsweise 25 Millionen Menschen erhöhte Blutdruckwerte; viele ohne es zu wissen. 80 Prozent aller Menschen mit erhöhten Blutdruckwerten haben einen milden Bluthochdruck.

Normale Blutdruckwerte: unter 140/90 mm Hg
Milder Bluthochdruck: 140/90–159/95 mm Hg
Stabiler Bluthochdruck: über 160/95 mm Hg

In etwa 90 % der Fälle liegt ein so genannter essentieller Bluthochdruck vor (Ursachen weitgehend unbekannt). 10 % der Hochdruckpatienten haben einen sekundären Bluthochdruck (Ursachen feststellbar).

Faktoren für eine Bluthochdruckerkrankung

Folgende Faktoren liegen der Entwicklung und Aufrechterhaltung des essentiellen Bluthochdrucks zugrunde:

Nicht beeinflussbare Faktoren sind

- Familiäre Veranlagung
- Alter
- Geschlecht

Beeinflussbare Faktoren sind

- Übergewicht
- Hoher Alkoholkonsum
- Erhöhte Kochsalzaufnahme
- Zu niedrige Kaliumzufuhr
- Stress
- Bewegungsmangel

Unter diesen Faktoren wurde besonders dem Kochsalz als Verursacher für den hohen Blutdruck eine große Bedeutung zugesprochen.

Keine Garantie für Blutdrucksenkung durch Kochsalzeinschränkung

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen konnten zeigen, dass nur eine schwache Beziehung zwischen der Salzaufnahme und der Blutdruckhöhe bestand. Die blutdrucksenkende Wirkung einer Kochsalzeinschränkung auf 3–6 g pro Tag war in der großen Gruppe der Patienten mit mildem Bluthochdruck nur sehr gering.

Die Erfolgsquote durch eine strenge Salzeinschränkung auf 1–2 g pro Tag – in der Praxis kaum durchführbar – den Blutdruck bei Hochdruckpatienten zu senken, lag nur zwischen 20 und 40 %.

Anhand dieser Ergebnisse wird deutlich, dass nicht alle Patienten auf eine kochsalzarme Diät mit einem Blutdruckabfall reagieren. Es fällt außerdem auf, dass in Ländern mit relativ hohem Salzverzehr immer nur ein begrenzter Teil der Bevölkerung einen Bluthochdruck entwickelt und nicht die gesamte Bevölkerung. Demnach scheint es salzempfindliche und salzunempfindliche Personen zu geben.

Verteilung der Salzempfindlichkeit in der Bevölkerung

Zur Zeit gibt es noch keinen Test oder ein Merkmal, wodurch salzempfindliche Personen erkannt werden können.

- Salzempfindlichkeit: Kochsalzeinschränkung führt zur Senkung des Blutdruckes.
- Salzunempfindlichkeit: Kochsalzeinschränkung beeinflusst den Blutdruck nicht.
- Personen mit normalem Blutdruck: 15–25 % sind salzempfindlich
- Milde Hochdruckkranke: ca. 30 % sind salzempfindlich
- „Stabile“ Hochdruckkranke: 40–50 % sind salzempfindlich

Generelle Salzeinschränkung ist nicht empfehlenswert

Die generelle Reduktion der Salzaufnahme als allgemeine Maßnahme für die Gesamtbevölkerung ist nicht gerechtfertigt. Die gesunde Bevölkerung hat davon keinen Nutzen. Bei Bluthochdruck-Patienten profitieren nur die „Salzempfindlichen“ von einer Kochsalzreduzierung.

Weiterhin können durch eine Kochsalzeinschränkung ungünstige Veränderungen im Körper hervorgerufen werden. In Studien konnte gezeigt werden, dass eine kochsalzarme Diät zu erhöhten Blutfetten und Insulinwerten führen kann. Dies sind Risikofaktoren für Herz- und Kreislauferkrankungen. Hier ist weiterhin Forschungsbedarf zu erkennen.

Hypertonie: Ärztebefragung zu nicht-pharmakologischen Maßnahmen

