



Die Bedeutung von Salz für ältere Menschen

Ältere Menschen leiden häufig unter einer Störung ihres Salz- und Wasserhaushaltes; viele von ihnen ohne es zu wissen. Dies kann zu Gesundheitsstörungen führen, die vermieden werden könnten.

Eine wissenschaftliche Untersuchung aus der Schweiz zeigte, dass bei jedem 5. Patienten über 70 Jahre ein Kochsalzmangel besteht.

Die Bedeutung von Salz für den Körper

Natrium ist ein Bestandteil des Kochsalzes, das eine Verbindung aus Natrium und Chlor (Natriumchlorid) ist. Der Wasserhaushalt des Körpers hängt untrennbar mit dem Kochsalz zusammen, da ohne Salz kein Wasser im Körper gebunden werden kann. Ohne Salz würde unser Körper austrocknen.

Ein Natriumverlust zieht deshalb auch immer einen Verlust an Wasser nach sich. Besonders bei alten Menschen steht die Unterversorgung mit Natrium im Vordergrund.

Die altersabhängigen Einflüsse auf den Salz- und Wasserhaushalt

- Das Gesamtkörperwasser beträgt bei Jüngeren 60 % des Körpergewichts, bei Älteren sinkt es auf 40–50 % ab.
- Durch einen Verlust an Wasser im Blut sinkt das Blutvolumen, und das Blut wird dickflüssiger.
- Durch zusätzlich verminderte Elastizität der Blutgefäße und herabgesetzte Herzleistung ist es schwerer, die Blutmenge bis zu den Endorganen – z.B. dem Gehirn – zu pumpen.
- Durch eine verminderte Nierenfunktion wird Kochsalz schneller ausgeschieden.
- Durch ein vermindertes Durstempfinden verringert sich die Flüssigkeitsaufnahme.

Aufgrund dieser altersbedingten Veränderungen an Nieren, Herz und Blutgefäßen können sich ältere Patienten einem Kochsalzmangel weniger gut anpassen als jüngere Personen.

Faktoren, die zusätzlich eine Rolle spielen:

Ein Salz- und Wassermangel wird häufig noch dadurch verstärkt, dass viele ältere Menschen aus Angst vor Bluthochdruck sehr wenig Salz essen.

Auch die Einnahme von Abführmitteln oder Entwässerungstabletten (Diuretika) tragen zu Verlusten an Salzen und Wasser bei. Die Salz- und Wasserverluste führen dazu, dass das Blutvolumen weiter abnimmt. Dadurch kommt es zu einer Unterversorgung lebenswichtiger Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Die Folgen eines Kochsalzmangels

- Niedriger Blutdruck
- Muskelschwäche
- Schwindel
- Gehunsicherheit
- Fallneigung
- Verwirrtheit



Diese Symptome werden häufig unberechtigterweise als typische Alterserscheinungen gedeutet. Aufgrund der angesprochenen Problematik ist es für ältere Menschen ganz besonders wichtig, auf eine ausreichende Kochsalz- und Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen

Eine wissenschaftliche Untersuchung aus der Schweiz zeigte, dass bei jedem 5. Patienten über 70 Jahre ein Kochsalzmangel besteht. Bei jedem 50. Patienten wurde eine schwere Kochsalzunterversorgung festgestellt. Eine deutsche Untersuchung ergab, dass etwa 40 % der eingelieferten älteren Patienten mit einem Durchschnittsalter von 79 Jahren mit Natrium also Kochsalz – unterversorgt waren.

Urlaubsreisen in heiße Länder

Besonders gefährlich wird die Unterversorgung mit Natrium (Kochsalz) bei Aufenthalten in heißen Klimazonen. Denn durch starkes Schwitzen verliert der Körper noch zusätzlich Salz und Wasser.

Außerdem ist beim älteren Menschen die Salzsäureproduktion im Magen herabgesetzt. Dadurch werden die aus der Nahrung stammenden Bakterien nicht ausreichend abgetötet. Dies führt leichter zu Infekten. Die Folgen sind Durchfall und Erbrechen, wodurch der Salz- und Wassermangel noch verstärkt wird.

Bei mehrtägiger Durchfallerkrankung sollte nach Möglichkeit ein Arzt aufgesucht werden. Es empfiehlt sich eine 1–2-tägige Fastenkur. Der Flüssigkeitsverlust kann durch viel Tee, Mineralwasser und verdünnte Gemüsesäfte ausgeglichen werden; diese Getränke sollten Salz und Traubenzucker enthalten.

Salz besitzt in vielfacher Hinsicht große Bedeutung

Ursprung allen Lebens ist das Salzwasser der Meere.
Daraus erklärt sich auch die Abhängigkeit des menschlichen Körpers vom Salz.

Für unseren Wasserhaushalt und Stoffwechsel ebenso wie für die Nervenfunktionen und Verdauungssäfte ist Salz unverzichtbar.

Aus Salz – zusammen mit anderen Stoffen – können viele Dinge wie z.B. Kunststoff für Spielzeug oder Farben hergestellt werden. Salz beseitigt im Winter Schnee- und Eisglätte; es kann hartes Wasser weich machen, wodurch Geschirr z.B. strahlend sauber wird.



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