



VITAL SEIN IM ALTER

Es gibt Gesundheitsstörungen bei älteren Menschen, die leicht zu vermeiden sind. Eine oft unbemerkte ist die Störung des Salz- und Wasserhaushaltes.



Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.



Unsere Gesellschaft verändert sich schnell: Die Lebenserwartung ist im letzten Jahrhundert von Mitte 50 auf 83 Jahre gestiegen. Mit zunehmendem Alter erhöht sich das Risiko, dass sich durch Erkrankungen und deren Behandlung der Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt verschiebt.



Was sind Elektrolytstörungen?

Elektrolytstörungen stellen ein unausgewogenes Verhältnis der Elektrolyte Kalium, Natrium oder Kalzium im Körper dar. Bei jungen Menschen sind diese Störungen eine Ausnahme (z.B. im Leistungssport), im Alter jedoch sind sie weit verbreitet. Vor allem Natrium steht hier im Fokus. Rund sieben Prozent der gesunden Menschen über 60 Jahre, die zu Hause leben, haben einen Natriummangel. Bei Senioren, die in eine Klinik eingewiesen werden, ist sogar in knapp einem Drittel der Fälle ein Natriummangel nachweisbar.

Salzmangel im Alter mit ernsten Folgen für die Gesundheit

Mit zunehmendem Alter besteht vermehrt das Risiko einer Störung des Flüssigkeits- und Elektrolythaushalts. Ausgelöst wird sie durch altersbedingt schon vorhandene Erkrankungen. Die grundsätzliche Empfehlung weniger Kochsalz zu sich zu nehmen, ist speziell bei älteren Menschen nicht ratsam. Der Elektrolythaushalt sollte bei ihnen regelmäßig kontrolliert werden. So können Elektrolytstörungen schon früh und damit rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Bei älteren Menschen können die Folgen einer zu geringen Kochsalzaufnahme gravierend sein. Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit und noch schlimmer die Neigung zu Stürzen mit der Gefahr für Knochenbrüche sind mögliche ernste Konsequenzen.

Die Mediziner sprechen bei einem Mangel an Natrium, das in unserem Körper eine zentrale Rolle im Wasserhaushalt spielt, auch von einer Hyponatriämie, d.h. einer Natriumunterversorgung.

Oft wird das Phänomen nicht ausreichend ernst genommen. Vielmehr wird auch bei älteren Menschen eine salzarme Ernährung empfohlen. Die kann jedoch ernste Folgen haben. Schon eine leichte Natriumunterversorgung kann eine Veränderung der Konzentrations- und der Reaktionsfähigkeit auslösen. Dies ist vergleichbar mit einem Alkoholgehalt von etwa 0,6 Promille.

Wie entsteht ein Natriummangel?

Zum Natriummangel kommt es besonders häufig bei Menschen, die an mehreren Erkrankungen leiden, die, medizinisch gesagt, multimorbide sind. Ursache des Natriummangels kann zum Beispiel eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) sein oder auch eine Leberzirrhose. Auch können Medikamente die Störung hervorrufen. Besonders oft geschieht dies bei der Einnahme von harn-treibenden Wirkstoffen, den sogenannten Diuretika. Vorsicht ist außerdem geboten bei Schmerzmitteln sowie bei Medikamenten gegen Ängste und Depressionen.

Was ist Multimorbidität?

Das Auftreten von Krankheiten ist charakteristisch für Multimorbidität und chronischem Verlauf. Dabei spricht man bei Multimorbidität von einem gleichzeitigen Vorhandensein mehrerer Erkrankungen, die behandelt werden müssen. Mit zunehmendem Alter ist mit höherem Grad einer Multimorbidität zu rechnen. Multimorbidität bedeutet nicht, dass alle Krankheiten gleichzeitig zu behandeln sind. Es müssen medizinische Schwerpunkte gesetzt werden.

Die Hyponatriämie ist keineswegs selten: Im klinisch-geriatrischen Alltag haben nahezu 20 Prozent aller Patienten bei stationärer Aufnahme eine verminderte Natriumkonzentration im Blut. In der Mehrzahl der Fälle handelt es sich nur um geringe Veränderungen, die sich mit leichten Symptomen bemerkbar machen. Die gesundheitlichen Konsequenzen sind aber durchaus relevant. Sie können sich durch eine Salzreduktion bei der Nahrungsaufnahme deutlich verschärfen. Eine rasch auftretende schwere Hyponatriämie kann dabei zu einer nicht mehr zu behobenden Hirnschädigung führen. Denn je rascher ein Natriummangel sich entwickelt, desto gravierender sind die Folgen für den Organismus.

Regelmäßig die Elektrolyte kontrollieren

Unabhängig davon, dass im Alter eine salzarme Kost nicht zu empfehlen ist, sollten die Elektrolytwerte bei älteren Menschen regelmäßig kontrolliert werden. Nur so sind Veränderungen bereits in der Frühphase zu erkennen. Dann kann umgehend die Ursache behoben und/oder eine gezielte Behandlung eingeleitet werden. Wer also entsprechende Symptome an sich bemerkt, Probleme mit dem Gedächtnis und seiner Konzentrationsfähigkeit bekommt oder häufig stürzt, ist gut beraten, seinen Arzt zu konsultieren und eine Untersuchung der Elektrolytwerte mit ihm zu besprechen.

Normal ist ein Serumnatriumwert zwischen 135 und 145 mmol/l. Schwankungen außerhalb der Norm werden durch die Nieren beim gesunden Menschen rasch ausgeglichen. Extrem selten im Vergleich zu einer Hyponatriämie kommt es zu einer Hypernatriämie, also zu einer zu hohen Natriumkonzentration im Serum. Die Störung macht sich durch die Symptome eines Flüssigkeitsmangels bemerkbar, also durch Symptome wie Mundtrockenheit, einer verminderten Hautspannung und auch Defiziten bei der Hirnleistung.

Zu wenig Salz begünstigt Entzündungen

Das Fehlen von Salz im Körper fördert auch die Entstehung von Entzündungen. In einer Studie wurden 36 Patienten angewiesen, sich aufgrund eines leichten Bluthochdrucks eine Woche lang salzarm zu ernähren. Die Studie ergab, dass als Folge der Salzrestriktion Stresshormone im Körper anstiegen. Außerdem beobachteten die Forscher ein deutliches Ansteigen der Entzündungsaktivität im Körper sowie das vermehrte Auftreten von Infektionen.

Werden die Elektrolytwerte regelmäßig anhand von Blutuntersuchungen erfasst, wird nicht nur ein Natriummangel entdeckt. Es kann auch zu Verschiebungen bei anderen Elektrolyten kommen. Hierzu gehören Magnesium, Kalzium sowie Kalium. Ein Magnesiummangel kann sich dabei zum Beispiel in einer erhöhten Reizbarkeit, innerer Unruhe und dem Gefühl der Erschöpfung zeigen sowie Kopfschmerzen, kalten Füßen und Wadenkrämpfen. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Reizbarkeit und eine depressive Stimmung können allerdings auch Ausdruck eines Mangels an Kalzium sein, während sich ein Kaliummangel vor allem mit Herzrhythmusstörungen, Verwirrtheit und einer Verstopfung bemerkbar macht.





GUT ZU WISSEN

Wir werden immer älter. Der Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung hat sich bis zur Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts sehr schnell vollzogen. Laut Prognose des Statistischen Bundesamtes könnte die durchschnittliche Lebenserwartung im Jahr 2060 für Frauen auf 88,8 und für Männer auf 84,8 Jahre ansteigen.

Einer der wichtigsten Gründe für die gestiegene Lebenserwartung ist der medizinische Fortschritt. Seit dem 19. Jahrhundert wurde zunächst die Kindersterblichkeit zurückgedrängt und Infektionskrankheiten wie Tuberkulose allmählich eingedämmt.

Heute sorgen zum Beispiel Prävention und Therapie von klassischen Altersleiden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen für eine Verlängerung des Lebens. Neben der Entwicklung von Arzneimitteln sind auch Faktoren wie Hygiene, Bildung sowie die Arbeits- und Lebensweise der Menschen von zentraler Bedeutung.

Verband der Kali- und Salzindustrie e. V. (Hrsg.)
Reinhardtstraße 18A
10117 Berlin
Tel. +49 (0)30 8471069 0
Fax +49 (0)30 8471069-21
info.berlin@vks-kalisalz.de
www.vks-kalisalz.de

Redaktion: Dieter Krüger
Layout & Druck: Alf Germanus Grafische Erzeugnisse
Bonner Str. 58 · 53332 Bornheim
Bildnachweise: AdobeStock@Jub, AdobeStock@Rafael,
AdobeStock@goodluz, AdobeStock@Studio Romantic