

SALZ IM LEBEN

Informationen für Gesundheit und Ernährung

Salzarme Kost ist nicht gesund, sondern sogar riskant: Studie deckt erhöhte Herz-Kreislaufsterblichkeit auf

Seriöse Wissenschaftler warnen seit langem schon vor einer starken Einschränkung des Salzverzehrs. Der Grund: Es gab in den vergangenen Jahren mehrere Studien, die auf ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko bei Menschen hinweisen, die nur wenig Salz verzehren. Von Salzkritikern wurde ein solcher Zusammenhang stets bestritten und hochgerechnet, dass mit jedem Gramm Salz, das zusätzlich konsumiert wird, angeblich das Sterblichkeitsrisiko infolge von Herz-Kreislauferkrankungen steigt. Dass diese Behauptung absurd ist, hat nun eine große Beobachtungsstudie belgischer Wissenschaftler gezeigt. Die Studie dokumentiert vielmehr ganz eindeutig, dass das Sterblichkeitsrisiko bei Personen, die auf Salz weitgehend verzichten, sogar besonders hoch ist. Dass diese Studie in Wissenschaftskreisen ernst genommen wird, zeigt bereits die Tatsache, dass sie im hochrangigen Wissenschaftsblatt JAMA (2011; 305 (17):1777–1785) veröffentlicht wurde.

In der Untersuchung, die von Professor Dr. Jan Staessen aus Leuven geleitet wurde, wurden 3681 Personen, die zu Beginn nicht an einer Herz-Kreislauferkrankung litten, acht Jahre lang beobachtet. Es wurde anhand von Urinuntersuchungen der Kochsalzverzehr errechnet, der Blutdruck streng protokolliert und regelmäßig überprüft, ob die Studienteilnehmer Herz-Kreislauferkrankungen oder -komplikationen entwickeln. Bei der Analyse der



Daten wurden drei Gruppen gebildet:

- Personen mit niedrigem Kochsalzverzehr
- Personen mit mittlerem Kochsalzverzehr und
- Personen mit hohem Kochsalzverzehr.

Kein höheres Bluthochdruck-Risiko

Gleich in einer ersten Datenanalyse räumten die belgischen Forscher mit einem Vorurteil auf: Kochsalz steigert offenbar nicht generell den Blutdruck. Zwar war im Studienverlauf bei Menschen mit hohem Kochsalzverzehr ein leichter Anstieg des Blutdrucks zu verzeichnen, dieser aber betraf nur den oberen, systolischen Blutdruckwert, der per se normalerweise mit zunehmendem Alter etwas ansteigt. Der

untere, diastolische Blutdruckwert blieb hingegen im Mittel unverändert.

Bedeutsamer noch ist ein zweiter Befund: Es kam im Verlauf der Studie nicht zu einem Anstieg der Zahl an Menschen mit einem krankhaftem Bluthochdruck (Hypertonie). Vielmehr bestand bei der Personengruppe, die zuvor einen normalen Blutdruck und nach acht Jahren eine Hypertonie aufwies, kein statistisch fassbarer Unterschied zwischen den drei Gruppen.

Mehr Todesfälle bei salzarmer Kost

Aufsehen erregten allerdings die Befunde zur Herz-Kreislaufsterblichkeit. Es ist demnach keineswegs so, dass eine vergleichsweise salzreiche Kost das Sterblichkeitsrisiko steigert. Im Gegenteil: Während der Studie verstarben in der Personengruppe mit dem niedrigsten Salzverzehr weit aus die meisten Menschen. So lag die Todesrate in dieser Gruppe bei 4,1 Prozent gegenüber nur 0,8 Prozent in der Gruppe der Personen mit dem höchsten Salzverzehr.

Die Daten der belgischen Studie, die unter Wissenschaftlern als seriös und valide eingestuft wird, verweisen somit die oft zitierten Modellrechnungen der Salzkritiker ins Reich der Phantasie. „Es ist keinesfalls gerechtfertigt, Menschen pauschal zu einer salzarmen Kost zu raten“, schreiben Professor Staessen und Mitarbeiter als Studienleiter. (Siehe auch Seite 2)

Das sympathische Nervensystem wird aktiviert:

Vermehrt Stresshormone durch salzarme Kost

Die konstruierte Beziehung „hoher Salzkonsum – hoher Blutdruck – hohes Infarktrisiko“ hat sich als eindeutig falsch erwiesen. In einer belgischen Studie (siehe Seite 1) wurde vielmehr eindrucksvoll gezeigt, dass das Gegenteil der Fall ist. Demnach steigert salzarme Kost eindeutig die Gefahr, an einer Herz-Kreislauf-Komplikation wie etwa einem Herzinfarkt zu versterben.

Grund hierfür könnte sein, dass ein Salzverlust im Organismus zur vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Noradrenalin führt. Darauf hatte der renommierte Hochdruckforscher Professor Dr. Michael Alderman aus New York schon vor Jahren hingewiesen. Auch er hatte in wissenschaftlich fundierten Studien belegen können, dass die Herzinfarktrate umso höher ist, je weniger Salz die Menschen verzehren. Professor Alderman beobachtete zugleich, dass bei einer Einschränkung des Salzverzehrs das sympathische Nervensystem wie auch das Renin-Angiotensin-System aktiviert werden. Die dadurch gesteigerte Ausschüttung von

Adrenalin und Noradrenalin kurbelt die Herztätigkeit und den Blutdruck an und hat zudem ungünstige Auswirkungen auf den Stoffwechsel wie eine Minderung der Insulinempfindlichkeit.

Auch die Autoren der aktuellen belgischen Studie vermuten eine Aktivierung des Sympathikus, eine Stimulation des Renin-Angiotensin-System und eine Verminderung der Insulinempfindlichkeit als Ursache der erhöhten Herz-Kreislaufsterblichkeit unter salzarmer Kost. Sie weisen ferner darauf hin, dass die aktuelle Studie – anders als die meisten Erhebungen zu den vermeintlichen Gesundheitsgefahren des Salzverzehrs – nicht auf Hochrechnungen, sondern auf akkurat bestimmten Parametern und wissenschaftlichen Messungen wie der Bestimmung der Natriumausscheidung im 24-Stunden-Urin beruhen. Die Ergebnisse basieren zudem nicht wie die meisten anderen Studien auf kurzfristigen Daten, sondern betrachten die gesundheitlichen Auswirkungen des Salzverzehrs über einen langen Zeitraum.

Salzverzehr im Normbereich

Nach dem „European Nutrition and Health Report“ nehmen Männer in der Altersgruppe von 19 bis 64 Jahren täglich im Mittel 8,9 g Kochsalz zu sich. Frauen der gleichen Altersgruppe verzehren im Durchschnitt 6,3 g Salz täglich. Dies ergibt einen Durchschnittswert von 7,6 g bei der täglichen Kochsalzaufnahme. Die Nationale Verzehrsstudie,

die unter anderem den Kochsalzverzehr in Deutschland untersucht hat, belegt Verzehrswerte für Männer von im Mittel 8,2 g und für Frauen von 6,0 g täglich. Der Durchschnittswert beträgt 7,1 g. Damit liegt der Kochsalzverzehr in etwa im Rahmen der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung mit 6 g täglich angegebenen Richtwerte.

Natriummangel bei Marathonläufern

Marathonläufer müssen besonders gut auf eine ausreichende Versorgung mit Kochsalz achten. Denn ein Natriummangel (Hyponatriämie) ist der Hauptgrund dafür, wenn Menschen während des Laufs zusammenbrechen und möglicherweise sogar versterben. Dass der Natriummangel bei Marathonläufern keineswegs selten ist, belegt eine aktuelle Studie aus den USA bei 488 Personen, denen nach dem Marathon am Ziel Blut entnommen wurde. 13 Prozent von ihnen wiesen zu niedrige Natriumwerte auf, bei 0,6 Prozent wurden die Werte sogar als kritisch eingestuft.

Alte Menschen brauchen ausreichend Salz

Mit zunehmendem Alter kommt es zu erheblichen Veränderungen der Zusammensetzung des Körpers. Das hat nach Dr. Dag Schütz aus Velbert Auswirkungen auf den Salzhaushalt und macht alte Menschen besonders verletzlich gegenüber einem Salzverlust. „Die grundsätzliche Empfehlung einer salzarmen Ernährung ist deshalb besonders für alte Menschen kritisch“, mahnt der Altersmediziner (Geriatler). Dies gilt nach seinen Angaben umso mehr, als verschiedene Medikamente, die häufig älteren Menschen verordnet werden, wie zum Beispiel Diuretika, zusätzlich Elektrolytstörungen provozieren können. Fehlt Salz, so drohen z.B. Muskelschwäche, Gangunsicherheiten oder Störungen der geistigen Leistungsfähigkeit.

PRESSEKONTAKT: Dieter Krüger • Tel. (030) 8 47 10 69.13 • E-Mail: dieter.krueger@vks-kalisalz.de

HERAUSGEBER: Verband der Kali- und Salzindustrie e.V. • Reinhardtstraße 18A • 10117 Berlin
Tel. (030) 8 47 10 69.0 • Fax (030) 8 47 10 69.21 • E-Mail: info.berlin@vks-kalisalz.de • www.vks-kalisalz.de

TEXT UND BILD: Bestellung per E-Mail möglich **COPYRIGHT 2011:** Abdruck honorarfrei – Beleg erbeten



Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.