

SALZ IM LEBEN

Informationen für Gesundheit und Ernährung

Salzarme Kost lässt Blutfette und Stresshormone steigen

Neue Cochrane-Analyse: Zweifel am Nutzen einer Salzrestriktion

Es verdichten sich die Belege dafür, dass salzarme Kost keineswegs der Gesundheit förderlich ist, wie es von Salzgegnern immer wieder behauptet wird. Zwar sinkt der Blutdruck marginal, wenn die Salzaufnahme mit der Nahrung beschränkt wird, gleichzeitig aber steigen die Blutfettwerte und die Stresshormone im Blut nehmen zu. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Cochrane-Analyse unabhängiger Wissenschaftler.

Nur minimale Blutdrucksenkung

Die Forscher um Professor Dr. Niels A. Graudal aus Kopenhagen haben die Daten aller verfügbaren, wissenschaftlich soliden Studien zum Zusammenhang zwischen Blutdruck und Salzaufnahme analysiert. Sie haben die Ergebnisse von 167 Studien zusammengetragen und gemeinsam ausgewertet. In der Zusammenschau der Resultate zeigt sich, dass eine salzarme Ernährung den Blutdruck nur minimal senkt: Der systolische, also der obere Blutdruckwert, bei dem Werte bis zu 140 mmHg als normal gelten, reduziert sich durchschnittlich um nur 1,27 mmHg. Parallel dazu geht der diastolische, also der untere Blutdruckwert, bei dem Werte um 80 mmHg als normal gelten, lediglich um 0,05 mmHg zurück.

Das sind Blutdruckunterschiede, die bei Einzelmessungen kaum zu erfassen sind. Auch rein rechnerisch ist der Effekt marginal, er entspricht einer Blutdrucksenkung in der Größenordnung von nur

einem Prozent. Etwas höher fiel die Blutdrucksenkung bei Menschen mit Bluthochdruck aus. Doch auch bei ihnen ging der Blutdruck nur um 3,5 Prozent zurück.

Ungünstige Stoffwechseleffekte

Gleichzeitig zeigten sich in der Cochrane-Analyse ungünstige Effekte auf den Stoffwechsel: Die Blutfette stiegen unter salzarmen Kost deutlich an. Konkret nahm der Cholesteringehalt im Blut um 2,5 Prozent zu, die Triglyceride stiegen sogar um 7 Prozent an. Beide Parameter sind als Risikofaktoren für die Entwicklung von Herz-Kreislaufkomplikationen bekannt.

Auch eine vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen gilt als riskant für Herz und Gefäße und auch diese folgt

auf eine Salzreduktion in der Nahrung. Es resultiert nach dem Ergebnis der Datenanalyse ein statistisch eindeutiger Anstieg der Ausschüttung von Renin sowie Adrenalin, Noradrenalin und Aldosteron ins Blut. Die Veränderungen sind nach Ansicht der Cochrane-Wissenschaftler vermutlich Ausdruck einer sogenannten Gegenregulation, mit der der Körper auf den Salzangel reagiert.

Die Ergebnisse bestätigen die Befunde einer früheren Cochrane-Analyse. Sie bekräftigen einmal mehr, so das Fazit von Professor Graudal, dass es bislang keinen wissenschaftlich stichhaltigen Beweis dafür gibt, dass sich eine salzarme Kost generell positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Cochrane Collaboration

In den sogenannten „Cochrane-Analysen“ tragen unabhängige Wissenschaftler alle verfügbaren Daten zu einer wissenschaftlichen Fragestellung zusammen. Sie analysieren die Qualität der Studien und beurteilen die Ergebnisse hinsichtlich ihrer Evidenz. Die Arbeiten werden von der Cochrane Collaboration in Auftrag gegeben. Es handelt sich hierbei um ein internationales Netzwerk von Wissenschaftlern und Ärzten, das sich an den Grundsätzen der evidenzbasierten Medizin orientiert. Basis der Arbeit der Cochrane Collaboration, einer gemeinnützigen Organisation, ist die Erstellung, Aktualisierung und Verbreitung systematischer Übersichtsarbeiten. Diese genießen höchste wissenschaftliche Reputation und werden regelmäßig in hochrangigen medizinischen Fachzeitschriften publiziert. Die Gesellschaft wurde 1993 gegründet und nach dem britischen Epidemiologen Sir Archibald Leman Cochrane benannt.



Natriummangel provoziert Gesundheitsstörungen im Alter

Es ist ein Irrglaube, im Alter sei eine Beschränkung der Kochsalzaufnahme gesund. Das Gegenteil ist der Fall: Ältere Menschen sollten unbedingt auf eine ausreichende Kochsalzaufnahme achten, damit ihr Elektrolythaushalt nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Denn mit dem Kochsalz nimmt der Mensch Natrium auf, einen Mineralstoff, der insbesondere im Alter von hoher gesundheitlicher Bedeutung ist. Besteht ein Natriummangel, so drohen erhebliche Gesundheitsgefahren bis hin zu einer erhöhten Sterblichkeit, berichtet der Altersmediziner Dr. Dag Schütz aus Velbert in der Zeitschrift „Journal Pharmakologie“.

Es drohen vermehrt Stürze und Knochenbrüche

Einen gesundheitlich bedenklichen Natriummangel (Hyponatriämie) weisen nach Angaben des Mediziners mehr alte Menschen auf, als gemeinhin bekannt ist. Bei knapp zehn Prozent der über 75-Jährigen, die zu Hause leben, zeigt sich bei entsprechender Untersuchung eine Hyponatriämie. Deutlich höher ist der Anteil bei alten Menschen, die aufgrund einer akuten Erkrankung in eine Klinik eingewiesen werden. Fast ein Drittel von ihnen hat einen bedenklichen Natriummangel. Oft sind Medikamente wie beispielsweise Diuretika die Ursache.

Denn sie fördern die Wasserausscheidung, wobei immer auch Elektrolyte verloren gehen. Problematisch wird es, wenn eine zu geringe Natriumaufnahme hinzukommt, etwa in der irrigen Annahme, diese sei gesund und beuge Bluthochdruck vor.

Das Gegenteil ist der Fall, der Natriummangel birgt erhebliche Gefahren, wie Dr. Schütz darlegt: Er leistet einer Muskelschwäche Vorschub und provoziert Gangunsicherheiten. Es kommt dadurch vermehrt zu Stürzen und Knochenbrüchen. Der Natriummangel hat außerdem Folgen auf das Denkvermögen und kann Konzentrationsschwäche und Gedächtnisprobleme verursachen. Außerdem können Mattigkeit, Schwindel und Appetitlosigkeit Folge einer zu geringen Natriumversorgung sein.

Erhöhte Sterblichkeit

Statt immer wieder vor Salz zu warnen, sollte laut Dag Schütz die Bevölkerung darüber aufgeklärt werden, dass insbesondere im Alter eine ausreichende Kochsalzaufnahme wichtig ist. Denn der Salz-mangel provoziert einen Natriummangel und dieser ist, so Schütz, eindeutig assoziiert mit einem erheblich erhöhtem Krankheitsrisiko und auch einer erhöhten Sterblichkeit alter Menschen.

Blutdruck-Gen entdeckt

Die Höhe unseres Blutdrucks wird offenbar weitgehend durch unsere Gene bestimmt: Das haben Forscher am Max-Planck-Institut für Herz- und Lungenforschung in Bad Nauheim nachweisen können. Sie haben gezeigt, dass ein Defekt im sogenannten Gen SLC4A5 bewirkt, dass in der Niere übermäßig viel Wasser und Salz zurückgehalten werden, was einen krankhaften Blutdruckanstieg bewirkt. Es kommt durch den Gendefekt auch bei völlig normalem Salzkonsum zu einem Bluthochdruck.

„Wir hatten aus großen Untersuchungsreihen mit Patienten Hinweise auf eine ganze Reihe von Genen, die mit dem Blutdruck in Zusammenhang stehen“, erläutert Dr. Thomas Böttger die Entdeckung des Blutdruck-Gens. Welche Rolle die jeweiligen Gene im Einzelnen spielen, ist auch derzeit noch unklar. Für das Gen SLC4A5 aber konnte nunmehr eindeutig belegt werden, dass es als „Blutdruck-Gen“ fungiert. Die Frage, ob es weitere Gene gibt, die die Blutdruckregulation steuern, ist noch offen. Die Bad Nauheimer Forscher hoffen, auf Basis der neuen Erkenntnisse die Mechanismen, die zu einem erhöhten Blutdruck führen, noch genauer untersuchen und dann möglicherweise auch neue Ansätze zur Behandlung des Bluthochdrucks entwickeln zu können.

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 2012:** Abdruck honorarfrei – Beleg erbeten



Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.