

Umstrittene Meta-Analyse zum Salzkonsum

Hochdruckliga bleibt dabei: Zu viel Salz ist schädlich

Eine Metaanalyse US-amerikanischer Forscher hat gezeigt, dass ein zu niedriger Salzverzehr das Sterberisiko erhöht. Bisher war Salz vor allem als Mit-Verursacher von Bluthochdruck bekannt. Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® warnt davor, die Studienergebnisse direkt in Ernährungsempfehlungen umzumünzen. Nach wie vor spiele ein gemäßigter Salzkonsum eine wichtige Rolle bei der Prävention und Behandlung von Bluthochdruck.

Die meisten Menschen ernähren sich zu salzhaltig. Die tägliche Salzaufnahme liegt bei Frauen in Deutschland durchschnittlich bei 8,4 g, bei Männern sind es sogar etwa 10 g pro Tag. Derzeit empfehlen Experten 6 g täglich. „Verschiedene Studien zeigen, dass zu viel Salz in der Ernährung das Risiko steigert, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erleiden. Wir raten allen betroffenen Patienten mit erhöhten Blutdruckwerten dringend zu einer salzarmen Kost“, sagt Prof. Dr. med. Martin Hausberg, Direktor der Medizinischen Klinik I am Städtischen Klinikum Karlsruhe und Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®. Eine kürzlich in der Fachzeitschrift Lancet erschienene Studie bestätigt dies. Darin untersuchten Forscher um Andrew Mente von der McMaster University in Hamilton, Kanada, die Ergebnisse aus 4 Langzeitstudien mit 135 000 Teilnehmern [1]. Im Ergebnis zeigt die Studie jedoch auch, dass Menschen mit normalen Blutdruckwerten keine gesundheitlichen Einschränkungen befürchten müssen, auch wenn ihr Salzkonsum deutlich über der Empfehlung von 6 g liegt. Dieses Ergebnis ist nach Einschätzung von Prof. Hausberg durchaus kritisch zu betrachten: „Wir wissen, dass ein hoher Salzkonsum langfristig zu Bluthochdruck führen kann. Im Interesse einer allgemeinen Hochdruckprävention ist es sinnvoll, den Salzkonsum einzuschränken“, sagt der DHL-Vorsitzende. Zwar zeigten die Studienergebnisse, dass auch zu wenig Salz schaden kann: Menschen mit einer Natriumausscheidung von unter 3 g am Tag hatten laut Ergebnis ein erhöhtes Sterberisiko, unabhängig davon, ob ein Bluthochdruck gegeben war oder nicht. „Natrium und Chlor sind lebenswichtige Elemente, die für den ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt des Körpers benötigt werden“, bestätigt Prof. Hausberg. Die Nieren sind zwar in der Lage, durch eine verminderte Ausscheidung einen Mangel eine gewisse Zeit auszugleichen. Auf Dauer jedoch seien gesundheitliche Schäden unvermeidbar. „Aufgrund der hierzulande hohen Salzzufuhr, beispielsweise in Grundnahrungsmitteln wie Brot und Nudeln, ist nicht damit zu rechnen, dass die deutsche Bevölkerung hinsichtlich eines zu geringen Salzkonsums gefährdet ist“, sagt Prof. Hausberg. Die Folgen von zu viel Salz – beispielsweise Bluthochdruck, Schlaganfall oder Herzinfarkt – blieben weitaus gewichtiger.

Literatur

- 1 Mente A et al. Associations of urinary sodium excretion with cardiovascular events in individuals with and without hypertension: a pooled analysis of data from four studies. Lancet 2016; 388: 465–475

Quelle: Pressemitteilung der Deutschen Hochdruckliga e. V. DHL®.