

## Elektrolytverschiebungen bei älteren Menschen

# Salzmangel kann im Alter massive Folgen haben

Aachen (8. März 2016) - Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, dass es bedingt durch Erkrankungen wie auch deren Behandlung zu Verschiebungen im Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt kommen kann. Ein restriktiver Kochsalzkonsum, wie er oft empfohlen wird, ist deshalb speziell bei älteren Menschen nicht ratsam. Davon abgesehen sollte der Elektrolythaushalt regelmäßig kontrolliert werden, um Elektrolytstörungen schon in der Frühphase zu erkennen und behandeln zu können, betonte Dr. Dag Schütz, Klinikdirektor der Klinik für Geriatrie/Altersmedizin am Evangelischen Krankenhaus Essen-Werden anlässlich der 23. Fortbildungsveranstaltung des Verbandes für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) in Aachen.

Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit und auch die Neigung zu Stürzen mit

entsprechender Gefahr für Knochenbrüche – das sind vor allem bei älteren Menschen oft Folgen eines Natriummangels respektive einer zu geringen Kochsalzaufnahme. Die Mediziner sprechen bei einem Mangel an Natrium, das in unserem Körper eine zentrale Rolle im Wasserhaushalt spielt, auch von einer Hyponatriämie.

Das Phänomen wird laut Schütz bislang nicht ausreichend ernst genommen. Vielmehr wird nach wie vor auch bei älteren Menschen eine salzarme Ernährung propagiert. Diese kann jedoch fatale Folgen haben: „Schon eine leichte Hyponatriämie kann eine Veränderung der Konzentrations- und der Reaktionsfähigkeit auslösen, die mit einem Alkoholgehalt von etwa 0,6 Promille zu vergleichen ist“, mahnte der Mediziner in Aachen.

## **Folge von Erkrankungen oder deren Behandlung**

Zum Natriummangel kommt es nach seinen Worten besonders häufig bei Menschen, die an mehreren Erkrankungen leiden, die also, wie der Mediziner sagt, multimorbide sind. Ursache der Hyponatriämie 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 harntreibenden Wirkstoffen, den sogenannten Diuretika. Vorsicht ist außerdem geboten bei Schmerzmitteln, Neuroleptika und Antidepressiva.

Die Hyponatriämie ist dabei keineswegs selten: „Im klinisch-geriatrischen Alltag haben nahezu 20 Prozent aller bettlägerigen Patienten bei stationärer Aufnahme eine verminderte Natriumkonzentration im Serum“, so Dr. Schütz. In

der Mehrzahl der Fälle handelt es sich um geringgradige Veränderungen, die sich mit leichten Symptomen bemerkbar machen. Die gesundheitlichen Konsequenzen sind aber durchaus relevant und können sich durch eine Salzrestriktion bei der Nahrungsaufnahme deutlich verschärfen. „Eine rasch auftretende schwere Hyponatriämie kann dabei zu einer nicht mehr zu behebenden Hirnschädigung führen“, berichtet der Essener Mediziner. 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 restriktiv 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 laut Dr. Schütz gut beraten, seinen Arzt zu konsultieren und eine Untersuchung der Elektrolytwerte mit ihm zu besprechen.

Normal ist übrigens 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 nach Schütz 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.

Werden die Elektrolytwerte regelmäßig anhand von Blutuntersuchungen erfasst, so wird nicht nur ein Natriummangel entdeckt. Es kann, so Schütz, 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.

*Quelle: 23. Fortbildungsveranstaltung des Verbandes für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) in Aachen, 18.-20.09.2015 (tB).*