



**Gängige Vorstellungen zum Kochsalz widerlegt**

## **Zu salzarme Kost bedeutet Gefahr für Herz und Gefäße**

Berlin (2. Mai 2019) – Mit großen Lettern wird der Öffentlichkeit immer wieder geraten, ihren Salzverzehr massiv zu drosseln. Das aber kann gefährlich sein, wie eine aktuelle, im renommierten Fachblatt Lancet publizierte Analyse der Daten aus vier großen prospektiven Studien mit mehr als 133.000 Teilnehmern beweist. Demnach erhöht eine zu geringe Salzaufnahme eindeutig das Risiko für Herz-Kreislaufkomplikationen und auch Todesfälle. Das gilt für Menschen mit normalem wie auch mit hohem Blutdruck gleichermaßen. Nur Menschen mit Bluthochdruck (Hypertoniker), die sehr salzreich essen, profitieren nach dem Ergebnis der aktuellen Studie von einer Salzbeschränkung.

Seit langem bereits schwelt eine Art Kampf zwischen den Salzgegnern und Wissenschaftlern, die ihnen widersprechen, weil eindeutige wissenschaftliche Daten fehlen, die einen Zusammenhang zwischen dem üblichen Salzverzehr mit der Nahrung und einem erhöhten Herz-Kreislauf- oder gar Todesrisiko belegen. Unter diese Diskussion dürfte nunmehr ein vorläufiger Schlusspunkt gesetzt worden sein.

### **Hochrangig publizierte Daten rehabilitieren den Salzverzehr**

Denn die Ergebnisse einer Datenanalyse, in die mehr als 63.000 Personen mit Bluthochdruck und knapp 70.000 Menschen mit normalem Blutdruck eingingen, widerlegen die These von der Gefahr des üblichen Kochsalzkonsums. Mehr noch: Die Wissenschaftler warnen explizit vor einer strikten Salzrestriktion, da bei zu geringer Salzaufnahme ein deutlich erhöhtes Gefährdungspotenzial besteht.

In der aktuellen Datenanalyse wurden die Ergebnisse aus vier Studien

gepoolt und gemeinsam ausgewertet. Es handelt sich dabei um prospektive Studien, wie sie allenthalben als wissenschaftlich fundiert von Forschern gefordert werden. Beteiligt an den Studien waren 49 Nationen, das Ergebnis wurde in Lancet, einer hochangesehenen medizinischen Fachzeitschrift, publiziert (Mente A et al., Lancet 2016, Mai 20, doi: 10.1016/S0140-6736(16)30467-6). Die erhobenen Daten basieren nicht auf Angaben zum Salzverzehr, sondern auf einer Messung der Natriumausscheidung im 24-Stunden-Urin und damit auf objektiv erhobenen Parametern. Die ermittelten Befunde wurden in Relation zur Häufigkeit von Todesfällen und gravierenden kardiovaskulären Ereignissen ausgewertet.

### **Erhöhtes Gesundheitsrisiko bei Salzrestriktion**

Zwar zeigte sich bei Hypertonikern eine gewisse Assoziation zwischen der Höhe des Blutdrucks und der Höhe des Salzverzehrs, nur bei einer Natriumausscheidung von im Mittel mehr als 7g/Tag (7 g Natrium entsprechen 17,78 g Kochsalz) aber war ein Anstieg des Risikos für Herz-Kreislaufkomplikationen zu erkennen. Allerdings war bei einer Ausscheidung unterhalb von 3 g Natrium pro Tag (entsprechend 7,62 g Kochsalz) ebenfalls eine Zunahme der Herz-Kreislaufereignisse zu verzeichnen.

Bei Studienteilnehmern mit normalem Blutdruck gab es keine Risikozunahme bei einem Salzverzehr über das übliche Maß hinaus. Auch bei Menschen mit normalem Blutdruck aber war eine statistisch eindeutige Häufung an schwerwiegenden Herz-Kreislaufkomplikationen und sogar Todesfällen zu beobachten, wenn die Natriumausscheidung unter 3 g/Tag lag, wenn also von einer sehr salzarmen Kost auszugehen war.

### **Nur bei hohem Blutdruck und hohem Salzverzehr ist eine Salzbeschränkung ratsam**

„Das sind sehr wichtige Erkenntnisse und zwar vor allem für Hypertoniker“, erläutert Studienleiter Professor Dr. Andrew Menté von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Toronto das Ergebnis. Denn insbesondere Menschen mit Bluthochdruck wird immer wieder zur salzarmen Ernährung geraten in der Vorstellung, so die Druckwerte senken und das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse wie Schlaganfall und Herzinfarkt mindern zu können. Das aber ist nur bei sehr hohem Salzverzehr der Fall, nicht aber bei moderatem Salzkonsum und schon gar nicht bei strikt salzarmer Kost, bei der auch bei Hypertonikern das kardiovaskuläre Risiko ansteigt.

Auch Menschen mit Bluthochdruck sollten demnach ihren Salzkonsum nicht

zu stark drosseln, rät der Wissenschaftler. Eine Natriumaufnahme unter 3 Gramm pro Tag ist aus seiner Sicht grundsätzlich und unabhängig von der Blutdruckhöhe riskant für Herz und Gefäße.

### **Salzrestriktion: Nutzen überschätzt, Gefahren unterschätzt**

Offensichtlich überschätzt wird nach Professor Mente das allgemeine Risiko des Kochsalzverzehr, während gleichzeitig die Gefahren einer zu geringen Kochsalzaufnahme eindeutig unterschätzt werden. Der Forscher hebt hervor, dass die Mehrzahl der Menschen in Kanada wie auch in anderen Ländern einen moderaten Salzkonsum aufweist. Das gilt auch für Hypertoniker, wobei in den untersuchten Studien nur etwa zehn Prozent der Menschen mit hohem Blutdruck auffällig hohe Kochsalzmengen verzehrten. Nur diesen Patienten ist, so Mente, eine Kochsalzrestriktion auf ein moderates Maß zu empfehlen. Bei allen anderen Personen hingegen kann sich die Motivation zu einer strikt salzarmen Kosten hingegen als fatal erweisen.

Damit stellt die Studie, so Koautor Professor Dr. Martin O'Donnell von der Universität Cork/Irland, die Berechtigung zur allgemeinen Empfehlung einer salzarmen Ernährung der Bevölkerung unabhängig von der Blutdruckhöhe in Frage.

*Abb. oben: Copyright Creatas*

---

*Quelle: Verband der Kali- und Salzindustrie e.V., 02.05.2019 (tB).*