



Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie
Hormone und Stoffwechsel

PRESSEMITTEILUNG

Neue Studie stellt Ernährungs-Dogma infrage: Zu wenig Salz erhöht Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Mainz, August 2016 – Die Menge des Salzkonsums ist einer der beeinflussenden Faktoren für den Blutdruck. Bekannt ist: Hochdruckpatienten können ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflussen, wenn sie sich beim Salzverzehr zurückhalten. Für Menschen ohne Bluthochdruck gilt das jedoch nicht. Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt nicht mit hohem Salzkonsum, sondern eher mit zu wenig Salz pro Tag. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) anlässlich einer aktuell in *The Lancet* erschienenen Metaanalyse.

Täglich höchstens sechs Gramm Kochsalz zu sich nehmen, so empfiehlt es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Erwachsenen. Die Realität sieht anders aus: Männer mögen es dabei noch salziger als Frauen, sie nehmen durchschnittlich 10,0 Gramm Salz am Tag zu sich, Frauen 8,4 Gramm. Das bedeutet, viele Menschen werden also wesentlich mehr Salz zuführen als diese Mittelwertzahlen anzeigen. Dass viel Kochsalz den Blutdruck erhöht und damit Organe und Gefäße schädigt, haben in der Vergangenheit zahlreiche Untersuchungen nahegelegt. Professor Dr. med. Dr. h. c. Helmut Schatz aus Bochum vom Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE): „Das im Kochsalz enthaltene Natrium bindet Wasser und erhöht damit das Blutvolumen. Der Druck in den Gefäßen wird höher und damit auch der Blutdruck, so eine vereinfachte Erklärung eines komplexen Vorgangs“. Die Folge einer Hypertonie können lebensbedrohliche Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall sein, so der Experte. „Heute weiß man, dass Bluthochdruck viele Ursachen hat. Bluthochdruck einfach mit viel Natrium gleichzusetzen, trifft nicht zu.“ Lange Zeit galt in Bezug auf Salz die Devise „je weniger, desto besser“. „Das müssen wir nach den Ergebnissen der Lancet-Studie nun differenzierter betrachten“, erklärt Professor Schatz.

Die Forscher um Andrew Mentz von der McMaster University in Hamilton, Kanada, verglichen in einer Metaanalyse von vier großen prospektiven Studien mit insgesamt 135.000 Menschen aus 49 Ländern die tägliche

Pressestelle

Prof. Dr. med. Matthias M. Weber
(Mediensprecher)
Dagmar Arnold
Postfach 30 11 20
D-70451 Stuttgart
Telefon: 0711 89 31-380
Telefax: 0711 89 31-167
arnold@medizinkommunikation.org
www.endokrinologie.net

Urinausscheidung von Natrium und Herz-Kreislauf-Ereignisse sowie Gesamttodesfälle. An der Natriumausscheidung im Harn kann man die Aufnahme von Kochsalz beurteilen; dieses besteht nämlich aus Natrium und Chlor (NaCl), wobei fünf Gramm Kochsalz etwa 2,3 Gramm Natrium entsprechen. Andrew Mentz und seine Mitarbeiter untersuchten in ihrer Metaanalyse zwischen Menschen mit und ohne Bluthochdruck. Bei Hochdruckpatienten stieg die Ereignisrate erwartungsgemäß bei einer Natriumaufnahme, die über vier bis fünf Gramm pro Tag hinausging. Dies war bei Menschen mit normalem Blutdruck jedoch nicht der Fall. Bei einer Zufuhr von Natrium unter drei Gramm pro Tag wurden Herz-Kreislauf-Ereignisse und Gesamttodesfälle hingegen sowohl bei Menschen mit als auch ohne Bluthochdruck erhöht.

Es ist nicht die erste Arbeit, die das Salz-Dogma infrage stellt: Bereits 2011 zeigte eine europäische Populationsstudie, dass bei niedrigem Salzkonsum eine erhöhte kardiovaskuläre Mortalität besteht, allerdings war es eine relativ kleine Studie mit nur etwa 3700 Teilnehmern.

Für Professor Dr. med. Matthias Weber, DGE-Mediensprecher von der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, haben diese Erkenntnisse durchaus einen gesundheitspolitischen Einfluss. „Die Lancet-Arbeit zeigt uns, zu wenig Salz – unabhängig davon ob der Mensch einen erhöhten oder einen normalen Blutdruck hat – sollte man auch nicht zu sich nehmen. Aber das Problem stellt sich angesichts der Produktionsbedingungen und Ernährungsgewohnheiten in Deutschland nicht“, so Professor Weber. Fertiggerichte, Brot, Wurst, Käse und Milchprodukte enthalten alle reichlich Kochsalz. Professor Weber hält fest: „Bluthochdruckpatienten sollten nach wie vor Salz meiden oder nur sparsam verwenden. Dies gilt auch für Patienten mit Herzinsuffizienz. Menschen mit normalem Blutdruck und ohne Herzschwäche müssen weniger auf ihren Salzkonsum achten.“

Literatur:

Mentz 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 ff.

Stolarz-Skrzypek K et al.: European project on genes in hypertension (EPOGH). Fatal and nonfatal outcomes, incidence of hypertension, and blood pressure changes in relation to urinary sodium excretion. J. Amer. Med. Assoc. 2011. 305:1777 ff.

Endokrinologie ist die Lehre von den Hormonen, Stoffwechsel und den Erkrankungen auf diesem Gebiet. Hormone werden von endokrinen Drüsen, zum Beispiel Schilddrüse oder Hirnanhangdrüse, aber auch bestimmten Zellen in Hoden und Eierstöcken, „endokrin“ ausgeschüttet, das heißt nach „innen“ in das Blut abgegeben. Im Unterschied dazu geben „exokrine“ Drüsen, wie Speichel- oder Schweißdrüsen, ihre Sekrete nach „außen“ ab.