

# *Salz und der Blutdruck - Abschied von einem Mythos*

---

## **Feindbild Salz**

Seit Jahrzehnten gibt es Streit um das Kochsalz. Zuviel Salz im Essen soll die Hauptursache für hohen Blutdruck sein, sagen Ärzte weltweit. Daher lautet die Empfehlung für Bluthochdruck-Kranke auch regelmäßig: "Weniger Salz!". Über 30 Jahre quälten sich Patienten mit fader Kost - die Meisten völlig umsonst. Denn trotz ungezählter Versuche von Forschern in aller Welt gelang es bis heute nicht, einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Salz und hohem Blutdruck zu beweisen. Trotzdem hält sich der Mythos "Salz erhöht den Blutdruck" bis heute. Vermutlich trug eine zu simple Vorstellung vom Bluthochdruck zum Feindbild Salz bei: denn Salz bindet Wasser, leicht zu erkennen am Durst nach einem salzigen Essen. Wenn mehr Salz im Blut ist, entzieht die Niere dem Blutkreislauf weniger Wasser. Damit, so nahm man an, steigt das Blutvolumen und drückt stärker auf die Wände der Blutgefäße. Doch heute weiß man, dass die Zusammenhänge viel komplexer sind. Es gibt viele Ursachen für hohen Blutdruck – und nur bei 15 - 30 Prozent der Bluthochdruckkranken nützt es etwas, wenn sie ihren Salzkonsum einschränken. Diese Menschen nennen die Mediziner "salzsensitiv". Doch immer noch empfehlen viele Ärzte allen ihren Patienten eine strenge Salzdiät. Und sogar Gesunde sollen vorsorglich auf Salz verzichten.

## **Ein Pfund Salz pro Tag**

### **Die Intersalt-Studie**

Erst in den 80er Jahren begannen weitere umfangreiche Studien. Die so genannte "Intersalt"-Studie untersuchte in 26 Ländern rund 10 000 Teilnehmer und ihre Ernährungsgewohnheiten. Die Ergebnisse waren ernüchternd: Ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Salzaufnahme und erhöhtem Blutdruck ließ sich nicht herstellen. Lediglich bei vier der insgesamt 52 Bevölkerungsgruppen war ein Zusammenhang erkennbar. Dabei handelte es sich um bestimmte Volksstämme, darunter die Yanomami-Indianer am Amazonas. Sie ernähren sich extrem salzarm und kennen keinen Bluthochdruck. Doch ihr Lebensstil ist auf die Lebensweise in Industriegesellschaften nicht übertragbar: sie leben traditionell in Hütten mitten im Dschungel, ernähren sich von dem, was die Natur ihnen bietet, trinken keinen Alkohol und kennen keinen Stress. In den wohlhabenden Industrienationen wiederum schienen vor allem Übergewicht und Alkohol den Blutdruck in die Höhe zu treiben. Doch die Verfechter der These "Salz verursacht hohen Blutdruck" interpretierten auch die Resultate aus den Indianerstämmen zu ihren Gunsten.

## **Veränderung kaum messbar**

Noch aussagekräftiger sind so genannte Interventionsstudien. Bei diesen wird gezielt geprüft, wie sich der Blutdruck verändert, wenn der Salzkonsum stark eingeschränkt wird, oder ob mehr Salz den Blutdruck erhöht. Die Ergebnisse: Wenn Versuchspersonen statt 10 Gramm nur 4 Gramm Salz täglich zu sich nahmen, sank der Blutdruck nur minimal, auf einem üblichen Messgerät gerade noch abzulesen.

# *Salz und der Blutdruck - Abschied von einem Mythos*

---

Einen wirklichen Zusammenhang mochten Wissenschaftler hier nicht mehr erkennen, der Unterschied und damit die Salzdiät seien irrelevant, so die Ergebnisse. Umgekehrt ergab sich auch in 50 solcher Studien kein Zusammenhang zwischen Salz im Essen und hohem Blutdruck.

Doch der Vergleich hinkt: Umgerechnet auf den Menschen entsprach die von den Ratten täglich aufgenommen Salzmenge knapp 500 Gramm Salz – ein ganzes Pfund Salz im Essen würde kein Mensch verkraften, geschweige denn zu sich nehmen. Und die Ratten, die Dahl verwendete, waren genetisch besonders sensibel für Salz. Bis heute nennt man diesen Rattenstamm "Dahl-Ratten". Doch Dahls Ergebnisse passten zur Vorstellung der Mediziner - das Feindbild Salz war geboren.

## **Welcher Wert ist normal?**

Der Blutdruck wird mit zwei Werten gemessen, einen oberen und einen unteren. Als normal in der Hausarztpraxis gilt 120 zu 80. Früher galt die Faustregel "100 plus Alter" als normaler Wert für den oberen Blutdruckwert. Doch das gilt schon lange nicht mehr – denn die meisten älteren Menschen haben einen zu hohen Blutdruck. Auch ist der ideale Blutdruck nicht der Wert, mit dem man sich wohl fühlt, sondern der, mit dem man ein möglichst geringes Risiko für Herzinfarkt, Herz-Kreislauf-erkrankungen und damit eine hohe Lebenserwartung hat. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist das derzeit der oben genannte Wert, also 120 zu 80. Der Blutdruck ist empfindlich - er ändert sich innerhalb einer Minute, und schon beim Anblick eines weißen Kittels! Wenn also 120 zu 80 beim Arzt als normal gemessen werden, entspricht das 115 zu 75 zu Hause. Ein Blutdruck, der über 140 zu 90 liegt, sollte mit Medikamenten behandelt werden, so lautet die neueste Empfehlung der WHO.

## **Weitere Studien**

Der skandinavische Forscher Dr. Niels A. Graudal wertete insgesamt 58 verschiedene Studien an 26.000 Menschen mit normalem Blutdruck und 2100 Bluthochdruckkranken aus. Demnach lässt sich der Blutdruck durch strikte Salzdiät bei Bluthochdruck Patienten ein wenig senken: Der Blutdruck fiel um 3.7 mmHg systolisch und 0.9 mmHg diastolisch. Bei den Gesunden fiel der Blutdruck nur um 1.2 mmHg und 0.26 mmHg diastolisch. Das sind nur minimale Schwankungen und bedeutet: Nur bei Patienten mit sehr hohem Blutdruck sank der Blutdruck unter Salzdiät gering ab. Graudal und andere Experten bezeichnen diesen Unterschied als nicht relevant. Auf jeden Fall müssen die Patienten mit sehr hohem Blutdruck weiter Medikamente nehmen, das kann auch keine noch so strenge Salzdiät ausgleichen. Und die Werte rechtfertigen auf keinen Fall, der gesunden Bevölkerung generell eine salzarme Kost zu empfehlen. Die wirklichen Risikofaktoren für hohen Blutdruck sind Stress, Übergewicht, hoher Alkoholkonsum und zu wenig Bewegung, nicht das Salz - so die Experten.

# *Salz und der Blutdruck - Abschied von einem Mythos*

---

## **Die Salzsensitiven: sind die Gene Schuld?**

Eine Ausnahme bilden die Patienten, die salzsensitiv sind. Ihnen nützt eine Salzdiät, das Phänomen ist seit Mitte der 1990er Jahre bekannt: 15 bis 30 Prozent aller Menschen mit sehr hohem Blutdruck reagieren auf die Salzzufuhr.

Wenn sie weniger Salz essen, sinkt auch ihr Blutdruck, allerdings nicht so, dass sie auf Blutdruckmedikamente verzichten können. Eine genetische Ursache für diese Salzempfindlichkeit wird angenommen, leider gibt es aber keinen Labor-Test, mit dem man diese Eigenschaft erkennen kann. Doch mit einem guten Hausarzt kann jeder Bluthochdruck-Patient überprüfen, ob es sich für ihn lohnt, auf Salz zu verzichten.

## **Kurze Diät bringt Gewissheit**

Über einen Zeitraum von 3 Wochen sollte der Patient salzarm essen. Der Hausarzt misst an einigen Tagen mehrmals den Blutdruck. Dieses Prozedere gibt dann Aufschluss darüber, ob eine Salz-Diät nützt. Vorsicht vor Kuren auf eigene Faust: eine strenge Kochsalzdiät sollte nur unter Kontrolle des Arztes durchgeführt werden! Unter "Das Salz in der Suppe" finden Sie, wo sich überall Salz versteckt. Allerdings ist es nicht einfach, das Salz im Essen zu erfassen: Salzgegner behaupten, dass der tägliche Salzverzehr in Deutschland bei 12 bis 15 Gramm liegt. Dagegen zeigte eine Studie der Uni Jena an zehn Testgruppen einen täglichen Konsum von durchschnittlich 6,4 g bei Frauen und 8,5 Gramm bei Männern.

## **Vorsicht vor zu wenig Salz!**

Kochsalz zu reduzieren ist nicht immer ungefährlich. Ältere Menschen nehmen häufig zu wenig Salz zu sich, warnen Mediziner. Denn Salz und Flüssigkeit stehen im Körper in engem Zusammenhang! Durch zu wenig Salz und ein vermindertes Durstgefühl kommt es zu Entwässerung (Dehydratation) und Kreislauf-Zusammenbrüchen. Dies ist, nach Ansicht von Fachärzten, die häufigste Ursache für die im Alter typischen Stürze. Bei einer Untersuchung der Krankenhausdaten älterer Menschen, die aus verschiedensten Gründen ins Krankenhaus eingeliefert wurden, hatten bis zu 30 Prozent zu wenig Natrium in Blut – also zu wenig Salz zu sich genommen. Eine Studie konnte außerdem zeigen, dass bei älteren Menschen mit salzarmer Kost die geistige Leistungsfähigkeit sinkt. Symptome wie Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen scheinen sich zu verstärken. Vor allem die Geschwindigkeit, mit der Informationen im Gehirn verarbeitet werden, sinkt. Was also die Zurückhaltung beim Salz angeht, geben viele Experten inzwischen Entwarnung: seinen Appetit auf die Prise Salz beim Frühstücks-Ei sollte man sich also nicht verderben lassen.

**Quelle: Corinna Sachs, Sendung vom 19.04.2005 von Quarks & Co.**