

Kurier (Printausgabe) Seite 21, 12.05.2015

Salz wirkt als Booster für das Immunsystem

WOZU DER MENSCH SALZ BRAUCHT

Jeder Mensch verfügt im Körper über ca. **150-300** Gramm Salz (z. B. Schweiß, Tränen)

SALZ IST NOTWENDIG FÜR

- Osmotischen Druck für die Gewebespannung
- Elektrolythaushalt (auf zellulärer Ebene)
- reguliert den Wasserhaushalt
- Muskelentspannung
- Reizweiterleitung
- Flüssigkeitsbalance
- Nährstoffbalance

Zu viel Salz kann zu Bluthochdruck führen und die Nierenfunktion schädigen.

Im Gegenzug **senkt reduzierter Salzkonsum** das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Die WHO empfiehlt maximal 5 Gramm Salz pro Tag (etwa ein gestrichener Teelöffel)

KOCHSALZGEHALT IN LEBENSMITTELEN
Anteil an der täglich empfohlenen Salzmenge in Prozent

Salami-Pizza (345 g)	95%	Vorgewürztes Tiefkühl-Röstgemüse (150 g)	36%
Frankfurter (105 g)	38%	Mischbrot (45 g)	9%
Schokoriegel (50 g)	4%		

70-75% des verbrauchten Salz steckt in verarbeiteten Lebensmitteln (versteckte Salze).

KURIER: Grafik: Schinger Foto: Fotolia Quellen: WHO, Gesundheitsministerium

VON INGRID TEUFL

Ernährung. Neue Erkenntnisse ändern aber nichts an Empfehlungen zur Salz-Reduktion im Alltag.

Wie viel Salz gesund ist, beschäftigt Mediziner seit Jahren. Zu viel erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und beeinträchtigt die Nierenfunktion. Kürzlich fanden deutsche und amerikanische Forscher aber Hinweise, dass ein hoher Salzkonsum nützen könnte.

Das Team der Universitäten Berlin und Nashville untersuchte dabei genauer, warum der menschliche Organismus überschüssiges Salz in der Haut speichern kann. Dass Kochsalz die Zahl der Immunzellen stark erhöht, ist

schon länger bekannt. Mit modernsten bildgebenden Verfahren entdeckten die Forscher jetzt bei Patienten mit bakterieller Hautinfektion eine besonders hohe Salzkonzentration rund um die Wunde. Diese ging beim Einsatz von Antibiotika zurück.

In weiteren Laborversuchen mit Fresszellen aus dem Immunsystem von Mäusen stellten sie fest, dass die Zellen in hoher Salzkonzentration mehr bakterientötende Substanzen ausschüteten als andere. Daraufhin erhielt ein Teil der Test-Mäuse besonders salzreiche Nahrung. Mit dem Ergebnis, dass bei diesen Tieren eine wesentlich bessere Wundheilung ersichtlich war. In der Zeitschrift *Cell Metabolism* warnt Jonathan Jantsch, einer der Studienautoren, aber vor falschen Schlüssen. „Die Risiken überwiegen den Nutzen.“ Die Studie er-

öffne zwar einen neuen Blickwinkel. Wer zu viel Salz zu sich nehme, erhöhe aber weiterhin sein Risiko für Herzkreislauferkrankungen.

Mechanismen aktiviert

Das betont auch Univ.-Prof. Kurt Widhalm, Leiter des Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin. „Über die Niere werden bei zu viel Salz Mechanismen aktiviert, die Peptide ausschütten. Das erhöht den Blutdruck, beeinträchtigt die Gefäße und kann damit die Sterblichkeit erhöhen.“ Darüber lägen ausreichend wissenschaftliche Beweise und Studien vor. Dennoch profitiert nicht jeder von einer Salz-Reduktion. Laut Untersuchungen des kanadischen Internisten Salim Yusuf (McMaster University Hamilton) kann auch zu geringer Salzkonsum das Schlaganfallrisiko erhöhen. Er arbeitete an der sogenann-

ten PURE-Studie mit, in der Daten von fast 102.000 Teilnehmern aus 19 Ländern untersucht wurden. Das höchste Risiko hatten zwar jene, die mehr als sechs Gramm Salz täglich zu sich nahmen. Eine erhöhte Schlaganfallrate verzeichnete man aber auch bei Menschen, die weniger als drei Gramm Salz täglich aßen. Man vermutet, dass bei geringem Salzkonsum bestimmte Hormone ausgeschüttet werden, die ebenso den Blutdruck erhöhen. „Es gibt Menschen, die derart reagieren“, betont Widhalm. Im Alltag sollte man sich lieber an die Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften halten, rät der Experte. „Man darf sich nie auf einen Faktor alleine beschränken. Für eine Verbesserung der Gesundheit brauches immer eine Gesamtheit der Maßnahmen. Da gehört Bewegung ebenso dazu.“