

Sollte auf Salz gänzlich verzichtet werden?

Salz reguliert den Flüssigkeitshaushalt und hat positive Effekte auf Nerven und Muskeln. Zu viel davon kann aber **Bluthochdruck** mit seinen zahlreichen Folgeerkrankungen verursachen. Was zur Frage führt: Wie viel Salz ist gesund?

VON KÖKSAL BALTACI

Seit mehr als 30 Jahren verzichtet er auf Salz. Warum? Weil diese Ernährung auf Dauer schlichtweg die gesündere sei. Die geringen Mengen an Salz, die ohnehin in vielen Lebensmitteln enthalten sind, seien mehr als ausreichend, um den täglichen Bedarf zu decken. Auch die Geschmacksrezeptoren auf der Zunge hätten sich irgendwann an die niedrigen Dosen gewöhnt, sodass ihm auch Lebensmittel mit wenig oder gar kein Salz schmecken würden. Beim Essen zu keinem Salzstreuer mehr zu greifen, empfinde er somit auch nicht als Verzicht, ihm gehe nichts ab.

Die Rede ist von Karl Lauterbach, dem ehemaligen Gesundheitsminister Deutschlands, der auch Arzt und Gesundheitsökonom ist. Sein Lebenswandel wird häufig herangezogen, wenn es um den Nutzen und die Risiken von zu viel Salz geht. Eine schwierige Debatte - denn einerseits ist der Zusammenhang zwischen zu hohem Salzkonsum und Bluthochdruck (Hypertonie) mit all seinen Folgeschäden wie etwa Herz-Kreislaufkrankungen und Schlaganfällen unumstritten, andererseits ist aber schwer zu definieren, wie viel Salz jeden Tag als unbedenklich gilt. Zudem lässt sich der Salzgehalt im Körper nicht so einfach messen.

Nicht zuletzt vertragen manche Personen deutlich höhere Salzengen als andere, weil die Verarbeitung von Salz auch von Faktoren wie etwa dem Mikrobiom im Darm abhängt - etwa von der Bakteriengattung *Lactobacillus*, die im Darm wichtige Aufgaben erfüllt. Hohe Salzengen können zur Reduktion der Zahl dieser Milchsäurebakterien führen. Salzsensitivität heißt dieses Phänomen und umfasst etwa auch die Schwäche, Natrium auszuscheiden - aus diesem Element, ein Alkalimetall, besteht nämlich Salz (Natriumchlorid) zu etwa 40 Prozent.

Die Bevölkerung in Österreich und weltweit konsumiert zu viel Salz.

Die von der Weltgesundheitsorganisation WHO (und anderen Gesundheitsbehörden) empfohlene Tagesmenge an Salz beträgt für Erwachsene zwischen vier und fünf Gramm pro Tag, das entspricht etwa einem Teelöffel bzw. zwei Gramm Natrium.

Schwer zu messen. Zahlen, die aber nur als grobe Richtlinien verstanden werden sollten, weil sie im Labor ermittelt wurden, sagt Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE), Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde sowie Experte im Bereich Humangenetik. Denn zum einen könne niemand wirklich einschätzen, wie viel vier bis fünf Gramm Salz pro Tag sind - auch weil in manchen Lebensmitteln viel (verstecktes) Salz enthalten ist. Zum anderen könne durch einen Blut- oder Urintest nicht verlässlich ermittelt werden, ob jemand zu viel oder zu wenig Salz zu sich nimmt. Der Körper sei nämlich gut in der Lage, den Salzgehalt im Blut und Urin zu regulieren, sodass ein erhöhter Natriumwert keine belastbare Aussage über die Aufnahme von Salz durch die Nahrung zulasse.

„Fest steht aber, dass die Bevölkerung in Österreich und weltweit zu viel Salz konsumiert, deutlich mehr als die von der WHO empfohlene Menge“, sagt Widhalm. „Ebenso unbestritten ist, dass zu viel Salz zu den wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung von Bluthochdruck gehört. Dieser Zusammenhang wurde in mehreren Studien mit Zehntausenden Teilnehmern nachgewiesen, beispielsweise aus Großbritannien.“



Die meisten Menschen essen zu viel Salz. Auch weil viele Lebensmittel wie etwa Fertigprodukte, Snacks und Brot ohnehin Salz enthalten. Getty Images

Weswegen die WHO die klare Empfehlung ausgesprochen habe, den täglichen Salzkonsum zu reduzieren. Zu den negativen Auswirkungen von zu viel Salz zählen im Übrigen auch nicht bakterielle und nicht virale Entzündungsprozesse („Silent Inflammation“) im Körper, die zunächst häufig unbemerkt bleiben und fast alle Organe betreffen können. Auch Autoimmunerkrankungen werden damit in Verbindung gebracht. In Kombination mit hohem Fleischkonsum kann zu viel Salz auch und vor allem den Magen angreifen.

1,3 Milliarden Betroffene. Zurück zum Bluthochdruck: Weltweit sind fast 1,3 Milliarden Menschen davon betroffen. Das einfachste Gegenmittel wäre in den meisten Fällen die Verringerung der täglichen Salzaufnahme, wie auch eine aktuelle Studie aus den USA zeigt. Demnach senkt eine Salzreduktion den Blutdruck schon binnen wenigen Tagen. „In dieser prospektiven Studie mit einem Wechsel der Ernährung von 213 Probanden brachte eine Woche salzarme Diät im Vergleich zu einer salzreichen Ernährung eine Verringerung des systolischen Blutdrucks um acht mmHg bei wenigen unerwünschten Begleiterscheinungen. Die salzarme Ernährung ließ den Blutdruck (im Vergleich zur salzreichen Diät) bei fast 75 Prozent der Probanden sinken“, lautet das Fazit der Autoren von der Vanderbilt-Universität in Nashville im US-Bundesstaat Tennessee, veröffentlicht in der Online-Zeitschrift der amerikanischen Ärztesgesellschaft („JAMA Network“).

Die Korrelation zwischen hohem Salzkonsum und Bluthochdruck zeigt auch eine andere, viel beachtete US-Studie von Forschern der Bloomberg School of Public Health in Baltimore, die den von der Außenwelt weitgehend abgeschottet lebenden Stamm der Yanomami in Venezuela untersuchte. Diese Volksgruppe ernährt sich hauptsächlich

Gesundheit



Besser leben

ZUR PERSON



Kurt Widhalm ist Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Ernährung und einer gesunden Lebensweise. Er empfiehlt, den täglichen Salzkonsum zu reduzieren, da zu viel Salz unter anderem zu Bluthochdruck führen kann. Das ist auch die Empfehlung der WHO. Denn tatsächlich liegt die über die Nahrung aufgenommene Menge an Salz in Österreich und weltweit deutlich über den empfohlenen Werten.

vegetarisch und salzfrei - mit der Konsequenz, dass seine Mitglieder bis ins hohe Alter von Bluthochdruck verschont bleiben.

Optimal ist laut der europäischen Kardiologengesellschaft (ESC) ein Blutdruck von weniger als 120 mmHg systolisch und weniger als 80 mmHg diastolisch. Als normal werden 120 bis 129 mmHg und 80 bis 84 mmHg bezeichnet. 130 bis 139 und 85 bis 89 mmHg gelten als „hochnormal“. Eine Hypertonie ersten Grades liegt bei 140 bis 159 mmHg und 85 bis 89 mmHg vor. 160 bis 179 mmHg und 100 bis 109 mmHg bedeuten eine Hypertonie zweiten Grades sowie mehr als 180 mmHg und mehr als 110 mmHg einen Bluthochdruck dritten Grades. Bluthochdruck verursacht jährlich fast zwei Millionen Todesfälle durch Folgeschäden wie etwa Herzinfarkte und Schlaganfälle. Zur Behandlung gibt es viele wirksame Medikamente, auch Sport hilft in den meisten Fällen. Gerade bei der medikamentösen Behandlung dauert es aber oft eine Weile, bis sich der Effekt einstellt. Den US-Experten zufolge wäre hier eine Salzreduktion in der Ernährung eine schnell wirksame Gegenmaßnahme. So könne eine Salzreduktion beispielsweise bei einer sonstigen Kombinationstherapie mit verschiedenen Antihypertensiva zumindest eines der Medikamente ersetzen. Statt Natriumsalz könnte man zudem auch vermehrt Kaliumsalz zum Würzen verwenden, das keinen Blutdruck steigernden Effekt aufweist.

Symptome eines Mangels. Häufig wird Bluthochdruck erst erkannt, wenn schon Folgeschäden entstanden sind. Um sie nach Möglichkeit zu vermeiden, ist die Empfehlung von Widhalm eindeutig: Auf den Salzstreuer am Esstisch sollte weitgehend verzichtet werden - insbesondere das „automatische“ Salzen von Lebensmitteln, ohne vorher gekostet zu haben, gehöre gänzlich eingestellt. Auch vor dem Hintergrund,

dass Lebensmittel wie etwa Fertigprodukte, Saucen, Würste und auch Brot ohnehin viel Salz enthalten. Schließlich hat Salz nicht nur eine konservierende Wirkung, sondern wertet auch den Geschmack vieler Gerichte auf.

„Hier wäre natürlich auch die Industrie gefordert, den Salzgehalt in vielen Lebensmitteln zu reduzieren“, sagt Widhalm. Und stellt klar: Bei ausreichend Bewegung und einer gesunden Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten und Gerichten, bei denen Rapsöl (reich an Omega-3-Fettsäuren mit zahlreichen positiven Auswirkungen auf den Körper) zum Einsatz kommt, brauche es kein zusätzliches Salz, um den täglichen Bedarf zu decken und einem Mangel vorzubeugen. Die Symptome eines Natrium-

Die Industrie wäre gefordert, den Salzgehalt in manchen Lebensmitteln zu reduzieren.

mangels wären unter anderem anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung, Bewusstseinsstörungen sowie Muskelschwäche - Salz hat also sehr wohl auch nützliche Effekte auf den Organismus. Anfällig für einen Mangel sind aber in erster Linie ältere Menschen - und zwar dann, wenn sie zu wenig trinken (unter anderem, weil das Durstgefühl im Alter nachlässt) und es zu einer Dehydratation mit Natriumverlust kommt. Jüngere Menschen müssten sich in dieser Hinsicht kaum Sorgen machen.

Womit auch die Frage, ob Karl Lauterbachs Verzicht auf Salz nachahmenswert ist, beantwortet wäre. „Ja, auf zusätzliches Salz in der Ernährung zu verzichten, ist bei ansonsten gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung ein Konzept, das ich für vernünftig und sinnvoll halte“, sagt Widhalm. Der Lauterbach'sche Weg ist also durchaus einer, der sich auf die gesamte Bevölkerung übertragen lässt.