

Salz: Pures Gift oder weisses Gold?

Prof. Dr. med. David Fäh, Jan 2019

Schadet uns zu viel Salz oder lässt es uns kalt? In dieser Frage liegen sich Wissenschaftler seit Jahren in den Haaren. Unbestritten ist, dass Salz den Blutdruck erhöht und eine Salzreduktion den Blutdruck senken kann. In einer Studie mit starker Beweiskraft sank der Blutdruck bei Personen mit Bluthochdruck um 5.5mmHg (systolischer «oberer» Blutdruck) und 2.9 mmHg (diastolischer «unterer» Blutdruck). Dafür mussten die Probanden ihren Salzkonsum aber massiv von durchschnittlich 11.5 auf 3.8 Gramm pro Tag senken. Bei Personen mit normalem Blutdruck sank der Blutdruck hingegen lediglich um weniger als ein Prozent. Angesichts der starken kulinarischen Einschränkungen, die es braucht, um die Salzeinnahme dermassen zu senken, mutet dieses Resultat bescheiden an. Die Studie liefert eine Erklärung für dieses Abschneiden: Unser Körper registriert, wenn weniger Salz mit der Nahrung ankommt und veranlasst Gegenmassnahmen, die den Blutdruck anheben. So schüttet er mehr (55-127%) Hormone aus, die die Gefässe verengen und die Salz (Natrium) im Körper zurückhalten. Auch die Stresshormone und die Blutfettwerte erhöhten sich etwas (6-14%) im Zuge der Salzreduktion.

Die Frage bleibt: was kratzt uns das? Was doch schlussendlich zählt, ist die Frage, ob wir an Lebensjahren und Lebensqualität gewinnen, wenn wir auf Salz verzichten – Blutdruck hin oder her. Verglichen mit den Blutdruck-Studien, sind Studien, die diese Fragen beantworten könnten, von schlechterer Qualität. Es braucht wenige Wochen, um Veränderungen beim Blutdruck zu beobachten. Also ist ein kontrollierter Versuch problemlos möglich. Um zu schauen, ob zu viel oder zu wenig Salz auch Krankheitsrisiken beeinflusst, muss eine Bevölkerung über Jahrzehnte untersucht werden. Entsprechend stehen für diese Frage nur Beobachtungsstudien zur Verfügung. Diese können zwar einen Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Krankheitsrisiken nachweisen. Sie können aber nicht sicher beweisen, dass Salz die Ursache für eine Krankheit ist, also, ob der Zusammenhang zwischen Salz und Krankheit ursächlich ist. Eine grosse internationale Studie kam zum Schluss, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten bei Bluthochdruck-Patienten ansteigt, wenn sie mehr als ca. 13 Gramm Salz am Tag essen. Dieses Risiko stieg aber auch bei Menschen an, die weniger als ca. 9 Gramm am Tag konsumierten. Dieser Effekt liesse sich mit den oben erwähnten Massnahmen des Körpers zur Gegenregulation erklären. Bei Personen mit normalem Blutdruck waren selbst 20 und mehr Gramm Salz täglich nicht mit einem erhöhten Risiko verbunden. Eine im Jahr 2018 veröffentlichte Studie fand, dass Personen, die mehr als 11 Gramm Salz am Tag zu sich nahmen, häufiger einen Hirnschlag erlitten, als Menschen, die weniger konsumierten. Auf das Risiko für Herzinfarkt und auf das Gesamtsterberisiko hatte selbst hoher Salzkonsum hingegen keinen Einfluss. Allerdings stammten die meisten Menschen, die sehr viel Salz einnahmen, aus Asien, weshalb die Resultate nur bedingt auf Europa übertragbar sind. Die Autoren fanden zudem heraus, dass Menschen, die viel Kalium zu sich nahmen, deutlich seltener erkrankten als solche, die wenig konsumierten. Kalium ist ein Gegenspieler vom Natrium aus dem Salz und senkt den Blutdruck. Kalium kommt vor allem in Früchten, Gemüse und Hülsenfrüchten vor. Wer diese Lebensmittel fleissig isst, braucht sich also wenig(er) um seinen Salzkonsum zu kümmern.

BOX

- Im Jahr 2011 konsumierten Männer in der Schweiz im Schnitt zwischen 10 und 11 Gram Salz täglich, Frauen zwischen 7 und 8 Gramm.
- Gemäss Schweizerischer Gesundheitsbefragung, hat im Jahr 2017 über die Hälfte der Über-65-Jährigen angegeben einen zu hohen Blutdruck zu haben.
- Bei Personen mit Bluthochdruck senkt eine Salzreduktion den Blutdruck moderat.
- Die WHO empfiehlt den täglichen Salzkonsum auf maximal 5 Gramm zu beschränken. Gemäss Studien ist erst ab einem Konsum von 11/13 Gramm mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko zu rechnen.
- Wahrscheinlich schadet nur ein überdurchschnittlich hoher Salzkonsum. Ein sehr niedriger Konsum könnte auch schädlich sein.
- Bei einer Salzreduktion reguliert unser Körper gegen einen Blutdruckabfall.
- Alle Studien, die den Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Erkrankungsrisiken anschauen, haben schwächen. Zum Beispiel wurde nur der Morgenurin herangezogen um den Tages-Salzkonsum abzuschätzen, was Messfehler zur Folge haben kann. Entsprechend vorsichtig müssen die Resultate interpretiert werden.
- Im Rahmen der nationalen Salzstrategie des Bundes wurde der Salzgehalt von Brot und Backwaren seit 2008 schrittweise gesenkt.
- Kochsalz ist eine wichtige Quelle für Jod. Die Jodversorgung der Schweizer Bevölkerung hat sich in den letzten Jahren verschlechtert.
- Hoher Salzkonsum ist mit einem erhöhten Risiko für Adipositas verbunden. Weniger Salz konsumieren kann also helfen das Gewicht zu reduzieren und zu kontrollieren und so indirekt den Blutdruck senken.
- Mehr Kalium in Form von Früchten und Gemüse einzunehmen macht wahrscheinlich mehr Sinn, als (zu sehr) beim Salz zu sparen.

Quellen

Lancet 2018; 392: 496-506

Lancet 2016; 388: 465-475

Circulation. 2018 Jan 16;137(3):237-246

Cochrane Database Syst Rev. 2017 Apr 9;4:CD004022

PNAS March 20, 2018 115 (12) 3138-3143