

## Eine Prise Salz und eine Prise Verstand

Für Bluthochdruck gibt es viele Ursachen. Eine, die oft in diesem Zusammenhang erwähnt wird, ist Salz. Gibt es hier wirklich einen Zusammenhang?

### Woher kommt das Salz in unserer Nahrung?

Etwa 10 % des in der Nahrung enthaltenen Salzes (Tafelsalz besteht aus Natriumchlorid) ist von Natur aus in den Lebensmitteln enthalten, 15 % kommen beim Kochen bzw. bei Tisch hinzu und etwa 75 % werden bei Herstellung und Verarbeitung der Lebensmittel zugeführt. Salz stellt seit Anbeginn der Zivilisation einen wertvollen Nahrungsbestandteil dar, der zum Würzen, zum Konservieren und zum Schutz vor dem Verderben durch Mikroorganismen verwendet wird. Auch für die Zubereitung mancher Nahrungsmittel mit ausgeprägtem Geschmack oder Textur ist Salz unerlässlich.

### Welche Aufgaben erfüllen Natrium, Kalium und Chlorid in unserem Körper?

Sie sind essentielle Nahrungsbestandteile, bei denen aber – im Gegensatz zu anderen essentiellen Nahrungsstoffen – selten Mangelprobleme auftreten. Insbesondere bei Natrium liegen die Probleme in der Aufnahme zu grosser Mengen. Gemeinsam mit anderen den Blutdruck regulierenden Faktoren kontrollieren sie das Blutvolumen bzw. die extrazelluläre Flüssigkeit des Körpers, die elektro-physiologische Aktivität der Muskeln und Nerven, den osmotischen Druck sowie das Säure-Base-Gleichgewicht im Körper – alles lebensnotwendige Dinge.

### Was sind die Risikofaktoren für Bluthochdruck?

Die Regulierung von Bluthochdruck, oder Hypertonie, ist wichtig, weil er einer der grössten Risikofaktoren für Schlaganfall ist.



Mit steigendem Blutdruck steigt auch die Gefahr eines Schlaganfalls und es ist weithin anerkannt, dass schon ein leichter Anstieg des Blutdrucks ausreicht, um die Wahrscheinlichkeit von kardiovaskulären Krankheiten zu steigern.

Für Bluthochdruck gibt es einige wichtige Risikofaktoren: genetische Veranlagung, mangelnde Bewegung, Rauchen, Übergewicht, übermässiger Alkoholenuss und ein übermässiger Salzkonsum. In den letzten Jahren richtete sich die Aufmerksamkeit auf den Zusammenhang von salzreicher Kost und Bluthochdruck. Wissenschaftler auf internationaler Ebene sind sich einig, dass schon bei einer Verringerung des Salzkonsums um 1/3 ein positiver gesundheitlicher Effekt möglich ist.

Die Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre haben eine Debatte angeheizt, die zwischen den Verfechtern einer allgemeinen Salzreduktion für die Bevölkerung und den Verfechtern einer Verringerung des Salzkonsums nur für

Risikopatienten, die besonders sensitiv auf Salzaufnahme zu reagieren scheinen, geführt wird. Es steht ausser Frage, dass einige Menschen genetisch anfälliger für Schlaganfall sind, und potenziell empfindlicher auf einen erhöhten Salzverzehr reagieren.

Ein vielversprechendes Forschungsgebiet ist die Entwicklung von genetischen und anderen Testverfahren, mit denen diese Risikogruppen frühzeitig erkannt werden können.

### Was kann man zur Erhaltung eines gesunden Blutdrucks tun?

So lange die Wissenschaftler daran arbeiten, den Komplex aus genetischen Faktoren, Ernährung und Lebensstil zu entwirren, ist eine Salzreduktion insbesondere für ältere Bluthochdruckpatienten zu empfehlen.

Für den Grossteil der Bevölkerung ist es sinnvoll nicht zu rauchen, ein gesundes Körpergewicht zu halten, Alkohol nur in Massen zu geniessen, auf ausreichend Bewegung zu achten, viel Obst, Gemüse sowie Vollkornprodukte zu essen und mit Salz massvoll umzugehen. Mehrere Studien weisen darauf hin, dass Kalium, Kalzium, Magnesium und andere Mineralstoffe den Blutdruck beeinflussen können.

In Zukunft werden weitere Untersuchungen mehr Klarheit über die ernährungsbedingten Faktoren bringen.

Für den Moment bleibt nur der Rat – wie in so vielen Dingen des Lebens – Mass zu halten.