

## Weniger Salz – weniger Bluthochdruck – weniger gefährliche Folgekrankheiten:

# So lässt sich der Salzkonsum senken

**Salz ist ein Treiber von Bluthochdruck und schädigt darüber hinaus auch, unabhängig von den Blutdruckwerten, die Gefäße. Viele Ärztinnen und Ärzte halten daher das „weiße Gold“, wie Salz früher bezeichnet wurde, eher für ein „weißes Gift“. Die modernen Ernährungsgewohnheiten mit Fertigprodukten und konservierten Lebensmitteln haben dazu geführt, dass der Salzkonsum heute fast doppelt so hoch ist wie empfohlen – mit zum Teil fatalen Folgen, insbesondere für Menschen mit Bluthochdruck. Salzersatzprodukte können helfen, noch besser ist der weitgehende Verzicht auf Speisesalz.**



„Salz wirkt wie ein Katalysator bei Bluthochdruck – und Bluthochdruck schädigt auf Dauer die Gefäße und kann Herz- und Gefäßkrankungen nach sich ziehen“, erklärt der Experte und ehemalige Vorstandsvorsitzende der Deutschen Hochdruckliga, Prof. Dr. Ulrich Wenzel vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Darüber hinaus hat Kochsalz auch eine unabhängige, über die Blutdruckerhöhung hinausgehende schädigende Wirkung auf die Gefäße, wie jüngst eine Studie aus Schweden mit 30.154 Teilnehmenden im Alter von 50–64 Jahren gezeigt hat [1]. Mit dem Konsum von Kochsalz stieg das Risiko für Verkalkungen der Hals- und Herzgefäße, sogar für gefährliche Einengungen der Herzkranzgefäße, und zwar unabhängig von den Blutdruckwerten.

Bluthochdruck ist ein weiterer Risikofaktor für kranke Gefäße. „Menschen mit Bluthochdruck sollten sich daher unbedingt salzarm ernähren. Der Nutzen einer solchen Diät ist durch viele Studien belegt. Hypertoniepatientinnen und -patienten, die wenig Kochsalz zu sich nehmen, erleiden weniger gefährliche Folgekrankungen wie beispielsweise Herzinfarkte oder Schlaganfälle.“ Ein positiver Effekt einer Natriumreduktion in der Ernährung auf die Blutdruckhöhen zeigt sich schon nach einer Woche, wie eine kürzlich veröffentlichte Studie [2] an 213 Erwachsenen mittleren und höheren Alters

zeigte: Beim Vergleich von natriumreicher und natriumarmer Ernährung betrug die mittlere individuelle Veränderung des durchschnittlichen systolischen arteriellen Blutdrucks 4 mmHg – vergleichbar mit der Wirkung eines blutdrucksenkenden Medikaments. Die Schwierigkeit besteht darin, dies im Alltag umzusetzen.

Bereits 2021 hatte eine chinesische Studie [3] den Effekt einer Kochsalzreduktion bei sogenannten Hochrisikopatientinnen und -patienten untersucht. Die Open-Label-Studie schloss 20.995 Personen ein, die entweder bereits einen Schlaganfall erlitten hatten oder mindestens 60 Jahre alt waren und unter Bluthochdruck litten. Die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer wurden in zwei Gruppen unterteilt: Die eine Gruppe verwendete normales Kochsalz, die andere ein Salzersatzprodukt (eine Mineralsalzmischung aus 75 % Natriumchlorid und 25 % Kaliumchlorid). Dann wurde nach 4,7 Jahren (im Mittel) ausgewertet, in welcher Gruppe mehr Schlaganfälle aufgetreten waren. Es zeigte sich, dass in der Gruppe mit dem Salzersatzprodukt die Schlaganfallrate um 14 Prozent niedriger war. Auch kam es zu weniger Todesfällen (39,28 versus 44,61;  $p < 0,001$ ).

Ein vergleichbares Ergebnis zeigte sich auch ein Jahr später in einer Metaanalyse, in der 21 Studien mit insgesamt fast 32.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgewertet wurden [4]. Der systo-

lische Blutdruck konnte um 4,6 mmHg reduziert werden und es zeigte sich langfristig ein schützender Effekt von Salzersatzprodukten im Vergleich zu normalem Kochsalz auf die kardiovaskuläre Gesundheit sowie für das Gesamtüberleben. Letzteres war auch Ergebnis einer weiteren Auswertung [5]: Darin wurden insgesamt 23 Studien mit insgesamt 32.073 Teilnehmenden, die den Effekt von Kochsalz versus natriumarme Salzersatzprodukte verglichen hatten, analysiert. Die Salzreduktion führte nicht nur zu deutlich niedrigeren Blutdruckwerten, sondern reduzierte auch die Zahl der Todesfälle signifikant um 12 Prozent. „Man muss sich einmal vor Augen führen: Die konsequente Reduktion von Kochsalz durch Verwendung von Ersatzprodukten, eigentlich eine ganz einfache Maßnahme, hatte einen enormen Effekt, den nicht einmal viele hochmoderne und kostspielige Medikamente erreichen. Noch besser ist allerdings, möglichst weitgehend auf Salz wie auch auf Salzersatzprodukte zu verzichten“, erklärt Prof. Wenzel die Daten.

### Vor der Umstellung auf Salzersatzprodukte mit der Ärztin bzw. dem Arzt sprechen

Auch Prof. Dr. Walter Zidek, Mitglied der Sektion Versorgungsstrukturen der Deutschen Hochdruckliga, mahnt in einem Artikel [6] zur Vorsicht: In den meisten Ersatzprodukten wurde Natrium durch Kalium ausgetauscht. Zwar waren Fälle von einer erhöhten Kaliumkonzentration im Blut (sogenannte Hyperkaliämie) in den Studien sehr selten, aber das Risiko kann nicht ganz ausgeschlossen werden. Erhöht ist es beispielsweise bei Menschen mit Bluthochdruck, die auch eine Nierenkrankheit haben oder die bestimmte Blutdrucksenker einnehmen (z. B. kaliumsparende Diuretika). Der Experte rät daher, mit der Ärztin bzw. dem Arzt zu sprechen, bevor man auf Kochsalzersatzprodukte umsteigt, denn ein Kaliumanstieg ist eine ernste, mitunter sogar lebensbedrohliche Komplikation.

„Es ist natürlich nicht leicht, den Salzkonsum ohne Ersatzsalze ganz auf ein Minimum zu reduzieren. Das Essen schmeckt erst einmal fad, aber mit der Zeit wird die Empfindlichkeit der Geschmacksnerven wieder höher. Auch gibt es einige gute und völlig unbedenkliche Alternativen für Salz aus der Kräuterküche“, erklärt Prof. Wenzel. „Ebenso sollte man ‚versteckte‘ Salzquellen vermeiden.“ Viel Salz steckt beispielsweise in Fertiggerichten, Fast Food, aber auch in zahlreichen Brotsorten, Käse, Cornflakes und ebenfalls in vielen Snacks. Es empfiehlt sich, den Salzgehalt von Lebensmitteln auf der Verpackung zu prüfen und auf salzarme Alternativen auszuweichen. Den Kochsalzgehalt in Nahrungsprodukten und Getränken können Sie selbst sehr schnell ermitteln, indem Sie den ausgewiesenen Gehalt an Natrium mit 2,52 multiplizieren.

### Auch Brausetabletten enthalten viel Salz

Auch Brausetabletten sind eine versteckte Salzquelle. Egal, ob Kopfschmerzmedikament oder Vitamin-Nahrungsergänzungsmittel: Für das fröhliche Sprudeln im Glas ist Salz verantwortlich. Wie Hochdruckliga-Experte Prof. Dr. Felix Mahfoud erklärt [7], enthält jede einzelne Vitamintablette durchschnittlich 380 mg Natrium. Das deckt bereits rund 20 Prozent des täglichen Bedarfs. Menschen mit Bluthochdruck sollten daher, wenn möglich, auf herkömmliche Tabletten oder Lutschtabletten umsteigen. ■

- [1] Wuopio J, Ling YT, Orho-Melander M, Engström G, Ärnlöv J. The association between sodium intake and coronary and carotid atherosclerosis in the general Swedish population. *Eur Heart J Open*. 2023 Mar 30;3(2):oead024.
- [2] Gupta DK et al. Effect of Dietary Sodium on Blood Pressure: A Crossover Trial. *JAMA*. 2023 Dec 19;330(23):2258-2266. doi: 10.1001/jama.2023.23651. PMID: 37950918; PMCID: PMC10640704.
- [3] Neal B, Wu Y, Feng X et al. Effect of Salt Substitution on Cardiovascular Events and Death. *N Engl J Med* 2021 Sep 16;385.
- [4] Yin X, Rodgers A, Perkovic A, Huang L, Li KC, Yu J, Wu Y, Wu JHY, Marklund M, Huffman MD, Miranda JJ, Di Tanna GL, Labarthe D, Elliott P, Tian M, Neal B. Effects of salt substitutes on clinical outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Heart*. 2022 Sep 26;108(20):1608-1615.
- [5] Tsai YC, Tsao YP, Huang CJ, Tai YH, Su YC, Chiang CE, Sung SH, Chen CH, Cheng HM. Effectiveness of salt substitute on cardiovascular outcomes: A systematic review and meta-analysis. *J Clin Hypertens (Greenwich)*. 2022 Sep;24(9):1147-1160.
- [6] Zidek, W. Kann eine Salzsubstitution oder -reduktion bei arterieller Hypertonie Arzneimittel ersetzen? *Innere Medizin* 2022;63,1097-1104.
- [7] <https://idw-online.de/de/news826474>

### Praxistipp: So schmecken Gerichte auch ohne Salz!

- ▶ Verwenden Sie frische oder tiefgefrorene Kräuter beim Kochen: Petersilie, Rosmarin, Majoran oder Koriander geben vielen Gerichten einen besonderen „Kick“.
- ▶ Gewürze wie Kümmel, Paprika, Curry, Pfeffer, Chili oder Knoblauch sorgen buchstäblich für Würze – wer braucht da noch Salz?
- ▶ Essig oder Zitronensaft machen Gerichte geschmackvoller.



© Valentina R., stock.adobe.com