

Lebenswichtiges Salz?

Lange galt die Regel: Je weniger **Salz**, umso gesünder. In den letzten Jahren wurde diese Empfehlung allerdings aufgrund von widersprüchlichen Studienergebnissen in Frage gestellt.



© Andy Sotiriou / DigitalVision / Thinkstock

Der menschliche Körper enthält ungefähr 200 g Salz (Natriumchlorid = NaCl) – schmecken kann man dies etwa in Tränen. Natriumchlorid liegt gelöst in Form von Natrium- und Chlorid-Ionen vor und wird im Organismus für lebenswichtige Aufgaben benötigt: Die gelösten positiv und negativ geladenen Teilchen spielen eine Rolle im Nervensystem, im Wasserhaushalt, bei der Verdauung und für den Knochenaufbau.

Vergangene Forschungen

Zehn Gramm Salz nehmen Männer durchschnittlich pro Tag zu sich, während es bei Frauen 8,4 Gramm sind. Dies übertrifft die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Diese warnen vor zu viel Salz, weil es den Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern soll. Die Annahme kam bereits vor etwa 30 Jahren zustande, als die groß angelegte Internsalt-

Studie durchgeführt wurde. 56 verschiedene Völkergruppen, die sich in ihrem NaCl-Konsumverhalten unterscheiden, wurden verglichen, darunter ein Naturvolk von Amazonas-Indianern. Die dort lebenden Menschen aßen nur geringe Mengen an Salz, litten seltener an Hypertonie und starben fast nie an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In einer Übersichtsstudie des Cochrane-Instituts fanden Wissenschaftler heraus, dass zu viel Salz den Blutdruck steigert – jedoch in einem sehr geringen Maße. Eine weitere Arbeit, die 269 Veröffentlichungen betrachtete, brachte keine eindeutigen Ergebnisse: Über die Hälfte der Studien deuteten darauf hin, dass zu viel Salz Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt, die restlichen Untersuchungen sprachen dagegen oder kamen zu keinem sicheren Resultat.

Neue Forschungen zeigten allerdings, dass zu wenig Salz ebenfalls ungesund ist, sogar für Personen mit Hypertonie. Das Team um Andrew Mente von der McMaster University wies durch eine statistische Analyse von Daten aus 49 Ländern nach, dass die Aufnahme von weniger als 7,5 Gramm Salz täglich zu mehr Herzinfarkten und Schlaganfällen (mit mehr Toten) führt als ein durchschnittlicher Salzkonsum. Da-

bei war es unbedeutend, ob die Probanden von Hypertonie betroffen waren oder nicht. Außerdem haben Wissenschaftler herausgefunden, dass eine zu geringe Zufuhr an Natriumchlorid, welche die Empfehlungen der WHO unterschreiten, die Wahrscheinlichkeit für Schlaganfälle und Infarkte erhöhe (The Lancet: Mente, 2016).

Besonders Ausdauersportler wie Marathonläufer sollten auf einen Kochsalzausgleich achten. Durch starkes Schwitzen und durch eine hohe Wasserzufuhr kann der Salzgehalt im Organismus stark abfallen und zu Krampfanfällen und Ohnmacht führen. Ein Mangel an NaCl kann auch älteren Menschen zu schaffen machen, weil dadurch ihr Wasser- und Nährstoffhaushalt erheblich gestört wird.

Ambivalente Ergebnisse, keine konkreten Empfehlungen

Experten sind sich somit noch uneinig darüber, wie hoch der Bedarf an Salz ist. Einige raten zur Aufnahme von Mengen zwischen 7,5 und 15 Gramm pro Tag, während die WHO Mengen von bis zu fünf Gramm täglich befürwortet. Ein eindeutiger kausaler Zusammenhang zwischen Kochsalzkonsum und Hypertonie ist bislang nicht nachgewiesen – hingegen sind die gesundheitsförderlichen Eigenschaften von NaCl bestätigt. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin*

