

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

www.medizin-telegramm.de

Salz

Wieviel ist gesund, und ist zu wenig ungesund

3. September 2018 - Immer wieder steht Salz bei der Ernährung in der Diskussion. Dennoch ist Salz für den Körper lebensnotwendig und kann nach neuesten Erkenntnissen auch gut sein. Bis zu zwölf Gramm Kochsalz pro Tag soll laut neuester Studie unbedenklich sein. Auch erhöht Salz nicht unbedingt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein entsprechend größeres Sterblichkeitsrisiko.

Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für den Salzkonsum pro Tag lautet: fünf Gramm (Natriumchlorid, das entspricht zwei Gramm Natrium), also ein Teelöffel. Maximal sechs Gramm empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Jedoch wird die empfohlene Menge schnell überschritten, da Salz in vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie z. B. Fertig- und Instantgerichten sowie in Knabbergebäck eingesetzt wird.

„Kanadische Forscher¹ haben herausgefunden, dass ein erhöhter Salzkonsum weniger schädlich für die Gesundheit ist als bislang angenommen. Menschen, die sich salzarm ernährten, hätten zudem ein erhöhtes Risiko, eher zu sterben. Die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Menge von maximal fünf Gramm Kochsalz (Natriumchlorid) pro Tag sei laut kanadische **Studie**² demnach überholt. Fünf Gramm Kochsalz, oder ein Teelöffel, enthalten rund zwei Gramm Natrium. Laut Kanadier sei sogar eine Menge von bis zu 12 Gramm Kochsalz täglich gesundheitlich unbedenklich.“

In der Studie wurden ca. 96.000 Personen aus 18 verschiedenen Ländern und unterschiedlichen Altersgruppen acht Jahre lang beobachtet. Untersucht wurde, wie sich der Salzkonsum der Probanden auf deren Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko auswirkte. Den Verdacht, dass Salz den Blutdruck sowie das Risiko eines Schlaganfalls erhöhe, konnten die Wissenschaftler¹ in ihrer Studie nicht ganz bestätigen. Allerdings wurde in Regionen wie China, wo mehr als 12 Gramm Salz täglich konsumiert werden ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck und Schlaganfälle festgestellt. „Es gibt keine überzeugenden Beweise dafür, dass Menschen mit moderater Natriumaufnahme diese reduzieren müssen, um Herzerkrankungen und Schlaganfällen vorzubeugen“, sagt Martin O'Donnell, Mitglied des Forscherteams.“ Jedoch sind ein Drittel aller Mensch Natriumsensitiv und verarbeiten somit das Natrium schlechter als andere. Diese Personen neigen bei zuviel Salzkonsum dazu, dass der Blutdruck steigt, und ein hoher Blutdruck ist eine der größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. War also Natriumsensitiv ist, sollte seinen Salzkonsum in Grenzen halten. Dennoch ist Salz, und somit auch Natrium, wichtig für die Zellmembranen, das Herz sowie die Muskeln. Ganz meiden sollte man Salz also nicht.

Referenzen:

¹ Andrew Mente Salim Yusuf, McMaster University, Kanada.

² [The Lancet - Studie zu Salzkonsum](#)

Verwendete Quellen:

The Lancet - Studie zu Salzkonsum,
t-online.de, Bild.de, eigene Recherche.

www.medizin-telegramm.de