

Salz und Hypertonie

Neue Cochrane Analyse zur salzarmen Kost belegt: Blutdruck sinkt minimal, Blutfette und Stresshormone steigen an

12. September 2012 – Forscher haben die Ergebnisse aus 167 wissenschaftlichen Studien zum Zusammenhang von Salz und Blutdruck zusammengetragen und bewertet. Das Ergebnis: Durch eine salzarme Kost sinkt der Blutdruck minimal, allerdings steigen zugleich die Blutfette und die Stresshormone, die der Körper als Reaktion ausschüttet. Die Daten stützen keinesfalls die Hypothese, dass der konsequente Verzicht auf Salz günstige Effekte auf die Gesundheit hat, so die Schlussfolgerung der Autoren der aktuellen Übersichtsarbeit.

Bei der Datenanalyse der Forschergruppe um Professor Dr. Niels A. Graudal aus Kopenhagen handelt es sich um eine Cochrane-Analyse* und damit um eine wissenschaftlich hochstehende Übersichtsarbeit, in der die international verfügbaren Daten zum Zusammenhang von Blutdruck und Kochsalzverzehr genauestens unter die Lupe genommen werden. Die Gruppe um Graudal hat 167 Studien gefunden, die wissenschaftlichen Ansprüchen genügen und die Auswirkungen einer Salzreduktion bei der Ernährung auf den Blutdruck bei Kaukasiern, also vereinfacht ausgedrückt bei Europäern, untersuchen. Die Untersuchung wurde im renommierten Fachblatt „*American Journal of Hypertension*“ veröffentlicht.

Das Ergebnis: Eine Beschränkung beim Salzverzehr bewirkt tatsächlich eine Senkung des Blutdrucks, doch diese ist nur minimal. So sinkt der systolische, also der obere Blutdruckwert, bei dem Werte bis zu 140 mmHg als normal gelten, im Durchschnitt unter salzarmer Ernährung nur um 1,27 mmHg. Der diastolische, also der untere Blutdruckwert, bei dem Werte um 80 mmHg als normal gelten, geht lediglich um 0,05 mmHg zurück.

Ungünstige Stoffwechselreaktionen

Erkauft wird die minimale Blutdrucksenkung allerdings durch eine Zunahme verschiedener Stoffwechselformen, die ebenso wie ein erhöhter Blutdruck als Risikofaktoren für die Entwicklung von Herz-Kreislaufkomplikationen bekannt sind. So steigen unter der salzarmen Ernährung die Stresshormone Renin, Aldosteron, Adrenalin und Noradrenalin statistisch signifikant an.

Die Veränderungen sind nach Graudal vermutlich Ausdruck einer sogenannten Gegenregulation, mit der der Körper auf den Salzverzicht reagiert. Neben den Stresshormonen nimmt auch der Cholesteringehalt im Blut statistisch eindeutig zu, ebenso wie die Triglyceride, also die Fettsäuren im Blut, die bei erhöhten Werten ebenfalls das Herz-Kreislaufisiko steigern.

Wissenschaftliche Daten kontra Computersimulation

Die Ergebnisse sind nach Graudal nicht überraschend, sondern stehen im Einklang mit den Resultaten früherer Metaanalysen. Daran, dass die salzarme Ernährung nur eine marginale Blutdrucksenkung zur Folge hat, ist nach Aussagen des Mediziners aus wissenschaftlicher Sicht nicht mehr zu zweifeln. Allerdings wird die Bedeutung der geringfügigen Blutdrucksenkung zum Teil noch unterschiedlich interpretiert. Während viele Wissenschaftler den Effekt für weitgehend unbedeutend halten, leiten andere daraus ein massiv verringertes Sterblichkeitsrisiko ab. Das eskaliert nach Graudal in Computersimulationen, die sogar unterstellen, der tägliche Verzehr eines Teelöffels Salz (etwa 3 Gramm) sei angeblich ebenso gesundheitsschädigend wie das Rauchen.

Bei den Diskussionen um die gesundheitlichen Konsequenzen der Salzrestriktion bei der Ernährung dürfen laut Graudal die Auswirkungen auf die Blutfette und die Stresshormone Renin, Aldosteron Adrenalin und Noradrenalin aber nicht außer Acht gelassen werden. Das Anheben der Stresshormone kann aus seiner Sicht sogar dazu beitragen, dass die Blutdrucksenkung nicht höher ausfällt.

Es zeigt zumindest, dass der Organismus Maßnahmen gegen die Salzbeschränkung ergreift. Parallel steigt der Cholesterinwert um 2,5 Prozent an, die Triglyceride nehmen sogar um durchschnittlich 7 Prozent zu. Die Veränderungen sind damit deutlich ausgeprägter als die Reaktion des Blutdrucks, der um weniger als 1 Prozent sinkt.

Vor dem Hintergrund dieser Daten ist es nach Graudal nicht gerechtfertigt zu postulieren, „dass eine Salzreduktion einen günstigen Effekt auf die Gesundheit von Kaukasiern haben kann“.

* Cochrane Analysen sind systematische Analysen von unabhängigen Wissenschaftlern im Auftrag der Cochrane Collaboration, einem internationalen Netzwerk von Wissenschaftlern und Ärzten, das sich an den Grundsätzen der evidenzbasierten Medizin orientiert.

Die Cochrane Collaboration ist eine internationale gemeinnützige Organisation und verfolgt nach eigenem Bekunden das Ziel, medizinische Informationen und Evidenz zu therapeutischen Fragen allgemein verfügbar zu machen. Das soll allen Akteuren im Gesundheitswesen Entscheidungen erleichtern und ermöglichen, Patienten aufzuklären und zu beraten.

Basis der Arbeit der Cochrane Collaboration ist die Erstellung, Aktualisierung und Verbreitung systematischer Übersichtsarbeiten („systematic reviews“). Die Übersichtsarbeiten werden publiziert und in eine Datenbank eingestellt. Die Cochrane Collaboration genießt höchstes wissenschaftliches Renommee. Die Gesellschaft wurde 1993 gegründet und nach dem britischen Epidemiologen Sir Archibald Lemnan Cochrane benannt.

Fazit:

Eine Beschränkung der Salzaufnahme ist nicht unproblematisch. Sie bringt nicht nur das Herz-Kreislauf-System in Gefahr. Auch die geistige Leistungsfähigkeit leidet unter salzarmer Kost, ein Effekt, der vor allem bei älteren Menschen gravierende Folgen haben kann. Denn ältere und alte Personen leiden nicht selten per se unter einer eingeschränkten geistigen Leistungsfähigkeit. Der Verzicht kann Symptome wie Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen dann wahrscheinlich sogar verstärken.

Das jedenfalls legt eine Untersuchung von Professor Dr. Klaus Stumpe und seinen Mitarbeitern an der Universitätsklinik Bonn nahe. Sie hatten bei 20 gesunden Personen im Alter zwischen 65 und 85 Jahren zeigen können, dass die Hirnleistung unter salzarmer Kost leidet.

Vor allem die Geschwindigkeit, mit der Informationen verarbeitet werden, sinkt, die Konzentrationsfähigkeit und das Kurzzeitgedächtnis lassen nach. Der Verzicht auf Salz kann – unabhängig von seinen Auswirkungen auf Blutdruck und Kreislaufsystem – somit Symptome wie Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen wahrscheinlich sogar verstärken.

Quelle:

* Graudal Niels A. et al (2011): Effects of Low-Sodium Diet vs. High-Sodium Diet on Blood Pressure, Renin, Aldosterone, Catecholamines, Cholesterol, and Triglyceride (Cochrane Review), American Journal of Hypertension.

www.medizin-telegramm.com