

Versalzene Wahrheiten

Ist viel Salz **ungesund**? Ein Überblick über die aktuelle Studienlage

Text: Felicitas Witte, Wissenschaftsjournalistin und Ärztin
Bild: Emanuele Fucecchi

Essen Sie auch gerne salzig und werden schwach bei Chips oder Schinken? Dann sind Sie nicht allein. 8,1 g Salz verzehren Frauen in der Schweiz im Durchschnitt pro Tag, Männer 10,6 g. Das sei viel zu viel, meint das Bundesamt für Gesundheit und startete 2008 die nationale Salz-Strategie. Bis 2016 soll der Salzkonsum bei allen auf weniger als 8 g pro Tag gesenkt werden, denn das senke das Risiko für Bluthochdruck, eine der Hauptursachen für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Doch die Empfehlungen beruhen auf wackeligen Daten. Zwar zeigten Forscher von den Unis in Neapel und Warwick in einer umfassenden Gesamtauswertung von 13 Studien, dass Menschen mit einem hohen Salzkonsum ein höheres Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkte hatten, aber die einzelnen Studien widersprachen sich. Manche zeigten diesen Zusammenhang, andere nicht. Ein hohes Schlaganfallrisiko hatten vor allem Leute in Asien, die sehr viel Salz assen, also mehr als 4,6 g oder zwei Teelöffel. Bei Europäern und US-Amerikanern mit einem niedrigen Salzkonsum war das Risiko dagegen nicht erhöht.

«Man kann nicht sagen, dass viel Salz automatisch zu kardiovaskulären Krankheiten führt», sagt Franz Eberli, Chefkardiologe am Triemli-Spital in Zürich. «Das hängt nämlich von den Genen ab.» So reagieren einige Menschen sensibler auf Salz: Grössere Salzmen gen lassen bei ihnen den Blutdruck ansteigen. In Europa kommt diese Eigenschaft jedoch nur selten vor, häufiger tritt sie bei Schwarzafricanern oder Asiaten auf. «Bei den meisten Menschen hat Salz vermutlich keinen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-Risiko», sagt Eberli.

Zu wenig Salz kann dagegen gefährlich sein, fand der Kardiologe Salim Yusuf von der McMaster-Universität in Hamilton, Kanada, heraus. Studienteilnehmer, die weniger als 3 g Salz pro Tag verzehrten,



Mehr als 10 g pro Tag ist gefährlich. Leute mit massvollem Salzkonsum brauchen sich das Salzen aber nicht zu verkneifen

bekamen häufiger Herzkrankheiten oder Schlaganfälle. «Das ist ähnlich wie mit dem Blutzucker bei Diabetikern», sagt David Conen, Leitender Arzt Innere Medizin am Unispital in Basel. «Zu viel schadet, zu wenig aber auch.»

Und was ist nun mit den Empfehlungen des BAG? «Unbestritten ist, dass mehr als 10 g Salz pro Tag das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöht und dass man den Hauptrisikofaktor – nämlich Bluthochdruck – durch Salzrestriktion senken kann», sagt Conen. «Aber ob das auch bei weniger als 10 g so ist, ist nicht belegt.»

Viele Menschen in Europa und den USA könnten dennoch von einer Salzrestriktion profitieren, sagt Franz Messerli, Kardiologe an der Columbia University in New York und Schweizer, der vor Jahrzehnten in die USA auswanderte. «Der

durchschnittliche Salzkonsum ist viel zu hoch. Eine Reduktion um 20 bis 40 Prozent kann man schaffen – am besten indem man weniger verarbeitete Produkte, Currywurst oder Chips isst.» Leute mit einem massvollen Salzkonsum bräuchten sich das Salzen jedoch nicht zu verbieten, sagt Conen. «Das meiste nehmen wir sowieso versteckt mit solchen Produkten auf.» Neben dem Salz müssen ausserdem andere Faktoren berücksichtigt werden. So ist gut belegt, dass Übergewicht, Rauchen oder zu wenig körperliche Bewegung ebenfalls das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöhen. «Wichtiger als Salzrestriktion ist, mit dem Rauchen aufzuhören, abzunehmen und sich regelmässig zu bewegen», sagt Messerli.

Literatur

www.swissheart.ch/index.php?id=2458