

Salzarme Diät bei Bluthochdruck?

In einem Interview unterstreichen der Nephrologe Otto Traindl und der Geriater Ingo Füsgen ihre unterschiedlichen Standpunkte

KARL EBERIUS

Ob die salzarme Ernährung ein sinnvoller Beitrag zur Senkung eines erhöhten Blutdrucks ist, wird weiterhin kontrovers diskutiert. Wir haben zwei Experten befragt. Für den Nephrologen Professor Otto Traindl hat salzarme Diät einen wichtigen Stellenwert, auch wenn sie in der antihypertensiven Therapie nicht an erster Stelle steht. Der Geriater Professor Ingo Füsgen hält eine pauschale Empfehlung zur Salzreduktion insbesondere bei alten Menschen nicht für angebracht.

ARS MEDICI: Herr Professor Traindl, wem ist die salzarme Ernährung Ihrer Meinung nach zu empfehlen?

Traindl: Grundsätzlich ist die salzarme Ernährung allen Menschen mit einem Bluthochdruck zu empfehlen. Ein bisschen vorsichtiger sollte man vielleicht bei älteren Menschen sein, da sich in dieser Altersgruppe eine natriumarme Ernährung auch negativ auswirken kann oder zumindest Symptome wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit auftreten können. Allerdings haben die grossen Hochdruck-Studien der Neunzigerjahre gezeigt, dass Diuretika, die ja zu einer Reduktion des Natrium-Bestands



Professor Traindl

ARS MEDICI: Sind Ihre Empfehlungen durch Studien abgesichert?

Traindl: Bislang gibt es zwar keine Studie, die eindeutig belegt, dass eine salzarme Diät vor Schlaganfällen oder Herzinfarkten schützt, aber wahrscheinlich wird es eine solche Untersuchung auch nie geben. Denn Lebensstiländerungen lassen sich nicht einfach wie

Tabletten verordnen, weshalb entsprechende Studien äusserst anspruchsvoll sind. Für ein statistisch signifikantes Ergebnis bräuchte man eine riesige Teilnehmerzahl, die ihren Lebensstil über sehr viele Jahre zuverlässig ändert, was in der Realität aber kaum zu verwirklichen ist.

“ Grundsätzlich ist die salzarme Ernährung allen Menschen mit einem Bluthochdruck zu empfehlen. ”

Prof. Traindl

führen, auch bei älteren Menschen einen deutlichen Nutzen haben, sodass die salzarme Lebensweise grundsätzlich auch im höheren Alter zu empfehlen ist. Darüber hinaus ist die salzarme Diät für all jene Menschen ideal, die hochnormale Blutdruckwerte haben, also systolisch zwischen 120 und 140 mmHg liegen beziehungsweise diastolisch zwischen 80 und 90 mmHg. Bei diesen Menschen lässt sich in Kombination mit anderen Lebensstiländerungen wie zum Beispiel der Gewichtsreduktion oft ein weiterer Blutdruckanstieg und die damit verbundene Notwendigkeit einer Medikamenteneinnahme umgehen oder hinauszögern.

Allerdings lässt sich auch aus dem vorhandenen Datenmaterial einiges ableiten. Zum Beispiel haben verschiedene Studien gezeigt, dass eine vermehrte Salzaufnahme den Blutdruck erhöht und umgekehrt eine salzarme Ernährung den Blutdruck senkt. Die kritische Schwelle liegt ungefähr bei 5 g Salz pro Tag, was etwa eineinhalb Teelöffeln Salz entspricht. Zudem weiss man, dass ein niedrigerer Blutdruck mit einem niedrigeren Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte einhergeht. Demzufolge senkt eine salzarme Ernährung auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diesen Schluss halte ich trotz fehlender Studien durchaus für zulässig.

Salzarme Diät bei Bluthochdruck?

ARS MEDICI: Wie stark verringert eine salzarme Ernährung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Traindl: Während eine Cochrane-Metaanalyse aus diesem Jahr für die salzarme Ernährung eine durchschnittliche Senkung des systolischen Drucks um 1,1 mmHg ermittelte, fand die 2001 publizierte Dash-Studie eine Verringerung um 6,7 mmHg. Ich persönlich würde eine systolische Blutdrucksenkung von 5 mmHg als realistisch ansehen. Und da wir aus epidemiologischen Studien wissen, dass jede Zunahme des systolischen Blutdrucks um 20 mmHg das Risiko für einen Herz-Kreislauf-Zwischenfall verdoppelt, kann eine salzarme Ernährung dieses Risiko also um etwa 25 Prozent senken.

ARS MEDICI: An welcher Stelle rangiert die salzarme Ernährung in der Blutdruck-Therapie?

Traindl: Die Hauptaussage muss sein, dass bei einem Bluthochdruck die Werte in den Normbereich müssen. Um dieses

Ziel zu erreichen, haben neben potenten Medikamenten auch Lebensstiländerungen einen wichtigen Stellenwert. Allerdings müssen wir uns im Klaren sein, dass die salzarme Ernährung bei den nicht-medikamentösen Massnahmen nicht an erster Stelle steht, sondern eindeutig hinter der Gewichtsabnahme, hinter der körperlichen Aktivitätssteigerung, hinter der angepassten Kalorienaufnahme und hinter der Alkoholreduktion.

ARS MEDICI: Kann man die Salzempfindlichkeit vorher testen?

Traindl: Die Zahl der Menschen, deren Blutdruck gegenüber Salz empfindlich ist, würde ich auf über 50 Prozent schätzen, aber das ist nicht in Studien untersucht. Das Problem ist, dass es keinen vernünftigen Test gibt, der ein Ansprechen auf die salzarme Ernährung voraussagt. Einzelne Blutdruckmessungen sind dafür jedenfalls nicht geeignet, da die natürlichen Schwankungen des Blutdrucks zu gross sind.

ARS MEDICI: Sollen Hochdruckkranke Ihrer Meinung nach komplett auf Salz verzichten?

Traindl: Natürlich empfehlen wir nicht, auf Salz vollständig zu verzichten. Die Mahlzeiten würden – übertrieben gesagt – nach nichts schmecken und wären ungeniessbar. Allerdings ist beim Essen Vieles Gewohnheitssache. Wer es nicht gewohnt ist, seine Speisen nachzusalzen, wird mit einer salzarmen Ernährung gut zurechtkommen. Pfeffer und viele andere Gewürze sind ein hervorragender Ersatz. Interessant ist es übrigens zu beobachten, wie viele Gäste in Restaurants ihre Suppe nachsalzen, noch ehe sie davon gekostet haben. ●

*Univ. Doz. Dr. Otto Traindl
1. Medizinische Abteilung für
Kardiologie und Nephrologie
Weinviertelklinikum
Schwerpunkt-Krankenhaus Mistelbach
Lichtensteinstrasse 67
Ö-2130 Mistelbach*

ARS MEDICI: Herr Professor Füsgen, immer wieder warnen Sie energisch davor, älteren Menschen generell eine salzarme Ernährung zu empfehlen. Warum?

Füsgen: Es gibt überhaupt keine wissenschaftliche Begründung, warum sich ältere Menschen pauschal salzarm ernähren sollen. Es existiert keine Studie, die wirklich belegt, dass eine salzarme Ernährung bei einem normalen Blutdruck das Leben verlängert oder Krankheiten wie Schlaganfälle und Herzinfarkte verhindert. Dennoch gibt es eine unglaubliche Lobby, die gegen den Salzgenuss Älterer vorgeht. Ich denke unter anderem an England, wo sogar die Regierung offiziell dazu aufruft, dass alte Menschen kein Salz essen sollen. Das ist ein Wahnsinn erster Klasse. In

Holland ist es ähnlich. Und in den USA gibt es zum Beispiel kaum noch natriumhaltiges Mineralwasser, überall steht dort «natriumfrei» drauf. Auch im deutschen Sprachraum wird älteren Menschen von vielen Seiten unkritisch zu einer salzarmen Kost geraten.

ARS MEDICI: Das heisst, Sie lehnen eine salzarme Ernährung im höheren Alter generell ab?

Füsgen: Man sollte differenzieren. Sicherlich gibt es Menschen, die einen salzempfindlichen Bluthochdruck haben und von einer solchen Massnahme profitieren.

Aber bevor ich wahllos und pauschal eine salzarme Ernährung empfehle, muss ich bei jedem Einzelnen doch erst einmal testen, ob eine salzarme Diät auch tatsächlich den



Professor Füsgen

Blutdruck senkt, was bei vielen Betroffenen überhaupt nicht der Fall ist. Ausserdem kann eine salzarme Ernährung insbesondere bei älteren Menschen auch eine Gefahr darstellen oder zu Salz-mangel-Symptomen wie Müdigkeit, Schwäche, Gangunsicherheit und Konzentrationsstörungen führen. Denn zum einen verschlechtert sich mit zunehmendem Alter die Nierenfunktion, so

dass bei einem Salz-mangel die Salzausscheidung über die Nieren nicht mehr so gut gebremst werden kann. Zum anderen nimmt beim Menschen der Wasseranteil im Laufe des Lebens ab – von etwa 70 Prozent des Körpergewichts im Säuglingsalter auf 50 bis 60 Prozent im mittleren Erwachsenenalter und auf 40 bis 50 Prozent im hohen Alter. Bei älteren Menschen ist der Spielraum für Wasser- und Elektrolyt-

☞ *Salz ist nicht unser Feind!* ☞

Prof. Füsgen

Salzarme Diät bei Bluthochdruck?

verluste also viel geringer. Folglich kann es unter einer salzarmen Ernährung an heißen Tagen mit einer hohen Schweiß- beziehungsweise Salzausscheidung zu bedrohlichen Situationen kommen. Ebenso bei Durchfällen, Erbrechen oder bei der Einnahme von Medikamenten, die mit Salzverlusten einhergehen.

ARS MEDICI: Wie viele ältere Menschen leiden nach Ihren Schätzungen unter Symptomen wie Müdigkeit und Schwäche, die auf einen Salzangel zurückgehen?

Füsgen: Es gibt Studien, wonach zwischen 10 und 30 Prozent der älteren Menschen bei Krankenhausaufnahmen zu

niedrige oder grenzwertige Natriumwerte aufweisen. Wie viele es in der Allgemeinbevölkerung sind und bei wie vielen es schliesslich zu Symptomen kommt, ist allerdings nicht bekannt.

ARS MEDICI: Welchen Umgang mit Salz empfehlen Sie älteren Menschen?

Füsgen: Es sollte herausgestellt werden: Salz ist nicht unser Feind, wie es momentan in den Medien herüberkommt. Es muss alles in Massen und angepasst genossen werden. Wer keinen salzempfindlichen Bluthochdruck oder keine Nierenerkrankung hat, die eine salzarme Ernährung erfordert, sollte mit Salz ganz normal umgehen und nicht verzweifelt

versuchen, salzlos zu leben. Überdies sollten ältere Menschen dem Körper bewusst Salz zuführen, wenn sich der Natriumspiegel im Blut an der unteren Grenze bewegt. Die Zufuhr kann dann zum Beispiel einfach durch Nachsalzen der Speisen erfolgen. ●

*Prof. Dr. med. Ingo Füsgen
Lehrstuhl für Geriatrie an der
Universität Witten/Herdecke
Chefarzt der 3. Medizinischen Klinik der
Kliniken St. Antonius Velbert-Neuves
Tönisbeiderstrasse 24
D-42553 Velbert*

Die Fragen stellte Karl Eberius