

Die Diskussion um das rechte Mass beim Salzen geht in eine neue Runde. Eingeläutet haben sie der Epi-



demiologe Martin O'Donnell und der Kardiologe Salim Yusuf. Sie holten 28 880 Urinproben aus dem Gefrierfach, die einmal bei der Eingangsuntersuchung für zwei grosse kardiologische Studien genommen worden waren, und liessen deren Natriumgehalt messen. Ziel war eine Antwort auf die Frage, wie Salzkonsum

und kardiovaskuläre Ereignisse bei diesen Risikopatienten assoziiert sind.

wenig Natrium stieg das Risiko, wobei «zu wenig» in diesem Fall schon weniger als 3 Gramm Natrium waren, was rund 7 Gramm Kochsalz entspricht.

Diese Mengen passen so gar nicht zu den gängigen Empfehlungen, wonach man möglichst nicht mehr als 6 Gramm Kochsalz pro Tag essen sollte. Sie passen auch nicht zu der Klage, die Schweizer würden zu salzig essen, weil der durchschnittliche Kochsalzkonsum hierzulande bei 9 bis 13 Gramm pro Tag liegt.

Müssen nun die Ernährungsempfehlungen umgeschrieben werden? Jein. Es ist klar, dass die neue Studie nicht den allerhöchsten Evidenzgrad hat. Sie ist retrospektiv und sie stützt sich nur auf eine

Nachgesalzt

Eine gute Idee. Schliesslich wird insbesondere Menschen mit kardiovaskulären Risiken nahe gelegt, ihren Salzgenuss einzuschränken, und gerade bei ihnen sollten sich negative Folgen bei Nichtbefolgen dieses Ratschlags deutlich zeigen.

Das Resultat der Studie ist allerdings erstaunlich. O'Donnell und seine Kollegen fanden heraus, dass das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse innert fünf Jahren bei denjenigen am geringsten war, die gemäss Natriumgehalt ihrer Urinprobe 4 bis 6 Gramm Natrium pro Tag zu sich nahmen, das entspricht etwa 10 bis 15 Gramm Kochsalz. Erst bei einer Natriummenge, die mehr als 17 Gramm Kochsalz entspricht, sahen sie einen deutlichen Anstieg des Risikos. Überdies zeigte sich erstmals, dass Natrium und kardiovaskuläres Risiko offenbar keine lineare, sondern eine J-förmige Assoziation haben: Auch bei zu

einzig Urinprobe pro Patient – aber sie beeindruckt mit einer hohen Fallzahl. Insofern kann man ihre Resultate nicht einfach vom Tisch fegen und zur Tagesordnung übergehen.

Denn auch wenn allerorten «wenig Salz» gepredigt wird, haben prospektive Studien zu hohem Salzkonsum und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis anhin durchaus widersprüchliche Ergebnisse. Sie reichen von «viel Salz schadet» über «ist egal» bis hin zu «wenig Salz ist auch bedenklich». Insofern sind auch die heutigen, niedrigen Empfehlungen weniger gut untermauert, als viele glauben.

Renate Bonifer

O'Donnell MJ, Yusuf S et al.: Urinary Sodium and Potassium Excretion and Risk of Cardiovascular Events. *JAMA*. 2011;306(20): 2229-2238.