

Kardiovaskuläre Erkrankungen

Können Brausetabletten bei Bluthochdruck schaden?

Der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge sollte die Natriumzufuhr auf weniger als 2 g (5 g Kochsalz, etwa 1 Teelöffel) pro Tag beschränkt werden. «Oft liegt der durchschnittliche Wert allerdings weit darüber. Das liegt unter anderem an versteckten Natriumquellen», erklärt Prof. Ulrich Kintscher, Sprecher der AG Hypertonie der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK). Dies sind beispielsweise Nahrungsmittel wie Wurst- und Fleischwaren, Käse oder Sossen, bei denen der Natriumgehalt nicht immer direkt erkennbar ist.

Offensichtlich gehören aber auch Brausetabletten zu diesen versteckten Natriumquellen. Forscher vom Universitätsklinikum des Saarlandes (UKS) bestimmten den Natriumgehalt von 39

Vitamin-, Mineral-, Kalzium- und Magnesiumbrausetabletten aus deutschen Drogerie-, Supermärkten und Discountern. Zudem analysierten sie 33 freiverkäufliche, apothekenpflichtige Schmerzmittel, Husten- und Erkältungsmedikamente sowie Kalziumpräparate, die als Brausetabletten erhältlich sind.

«Eine einzelne Vitamintablette enthält durchschnittlich 380 mg Natrium. Das deckt bereits rund 20 Prozent des täglichen Tagesbedarfs», sagt Prof. Felix Mahfoud, Leitender Oberarzt der Klinik für Kardiologie des UKS. Aber auch Arzneimittel, die als Brausetabletten angeboten werden, enthalten eine bedeutende Menge Natrium. «Insbesondere Schmerz- und Erkältungsmedikamente sind mit durchschnittlich 450 mg pro Brausetablette stark natriumhaltig.» In diesem Zusammenhang wiesen

die Autoren darauf hin, dass die Werte zwischen den untersuchten Produkten stark schwankten.

Die Ergebnisse sind nach Ansicht der Experten von grosser Relevanz für das Management von Patienten mit Bluthochdruck. Vielen ist der Natriumgehalt von Brausetabletten nicht bekannt. Auf apothekenpflichtigen Mitteln muss er zwar angegeben werden, wird aber oft nicht beachtet. Gefährdeten Patienten sollte zudem empfohlen werden, den Konsum natriumhaltiger Brausetabletten stark einzuschränken und auf andere Darreichungsformen wie Tabletten auszuweichen. **DKG/PS ▲**

Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie - Herz- und Kreislaufforschung (DGK) vom 03.01.2024.