



Bluthochdruck: Statt Salzreduktion lieber eine Kartoffel mehr?

Von FET e.V.

Erstellt am 13 Jul 2011 - 11:23

Aachen (fet) – Anstatt mit Salz sparsamer umzugehen, sollten Menschen mit einem hohen Blutdruck lieber öfter zu kaliumreichen Gemüse- und Obstsorten greifen, schlussfolgern amerikanische Wissenschaftler in ihrer aktuellen Analyse.

Aktuell liefert eine neue Studienbewertung der renommierten Cochrane Collaboration wieder neuen Auftrieb für die seit Jahren anhaltende Diskussion zum Einfluss von Kochsalz auf Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese bewertet regelmäßig die Beweiskraft wissenschaftlicher Studien und kommt in diesem Falle zu dem Ergebnis, dass wir eigentlich „nichts Genaues wissen“. Zwar konnte in einigen Studien ein sparsamer Salzkonsum eine Blutdrucksenkung erzielen. Die Gesamtbetrachtung des weltweit vorhandenen Studienmaterials belegt allerdings keinen deutlichen Nutzen für die Allgemeinbevölkerung (1).

Dass sich Wissenschaftler beim Thema Bluthochdruck in ihren Betrachtungen wohl zu sehr auf das Natrium im Kochsalz versteifen, bestätigt nun abermals eine Analyse aus den USA. Dieser lagen die Daten von über 12.000 Amerikanern zugrunde, die über einen Zeitraum von knapp 15 Jahren begleitet wurden. Eine hohe Natriumaufnahme war zwar tatsächlich mit mehr Todesfällen infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden, allerdings nur dann, wenn die Kaliumzufuhr gering war. Unter einer höheren Aufnahme waren entsprechend weniger Todesfälle zu verzeichnen (2). Kalium ist im Körper ein Gegenspieler des Natriums und eng mit diesem an der Regulation des Blutdrucks beteiligt. Es fördert die Natriumausscheidung über die Nieren und senkt so dessen Blutspiegel. Ein Ungleichgewicht beider Mineralstoffe bringt diese Regulation durcheinander, der Blutdruck erhöht sich und ebnet den Weg für Schäden an den Blutgefäßen und dem Herzen.

Für den Alltag bedeutet dies, anstelle von verarbeiteten Lebensmitteln öfters zu frischem Gemüse und Obst zu greifen. Ein Großteil des aufgenommenen Natriumchlorids kommt nicht etwa aus dem Salzstreuer, sondern versteckt sich in Wurstwaren, Konserven, Fertig- und Tütengerichten. Gute Kaliumlieferanten sind hingegen Gemüse wie Avocado, Spinat, Möhren, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sowie Obst wie Beeren, Steinobst und Banane. Wer folglich überwiegend unverarbeitete und pflanzliche Lebensmittel bevorzugt, braucht beim Salzen nicht zu sparen. Lediglich Menschen mit schwindender Nierenfunktion müssen mit Kalium, trotz eventuell bestehenden Bluthochdrucks, vorsichtig sein. Hier kann aufgrund der mangelnden Ausscheidung eine hohe Aufnahme schnell zu einer gefährlichen Überdosierung führen.

Redaktion: Dipl.troph. Christine Langer

Quellen:

- 1) Taylor RS et al.: Reduced dietary salt for the prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev; 7:CD009217: 2011
- 2) Yang Q et al.: Sodium and Potassium Intake and Mortality Among US Adults: Prospective Data From the Third National Health and Nutrition Examination Survey. Arch Intern Med; 171(13): 1183-1191: 2011

Kontakt:

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

Frau Christine Langer

Kapuzinergraben 18-22, 52062 Aachen



Tel.: 0241 - 160 35 683

Fax: 0241 - 160 35 684

presse@fet-ev.eu [1]

<http://www.fet-ev.eu> [2]

- [Krankheiten und Therapien](#)

Quellen URL (aufgerufen am 19 Jun 2019 - 01:35): <https://www.medcom24.de/node/14691>

Links:

[1] <mailto:presse@fet-ev.eu>

[2] <http://www.fet-ev.eu>