

Medienmitteilung

Bern, 10. August 2018 / mk

Ist Salz besser als sein Ruf?

Ein höherer Salzkonsum führt noch nicht automatisch zu einem Herzinfarkt oder Hirnschlag. Eine Vergleichsstudie mit 18 Ländern belegt, dass Salz zwar den Blutdruck erhöht, nicht aber zwingend das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse. Die Kardiologie am Inselspital hat die Ergebnisse für «The Lancet» eingeordnet.

Wer viel Salz isst, erhöht früher oder später seinen Blutdruck. Das ist seit mehr als einem Jahrhundert bekannt und durch zahlreiche wissenschaftliche Publikationen untermauert. Ärztinnen und Ärzte warnen daher vor einem exzessiven Salzkonsum und die Weltgesundheitsorganisation, European Society of Cardiology and American Heart Association empfehlen eine drastische Reduktion der Salzzufuhr für die Gesamtbevölkerung. Dass dadurch das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse automatisch gesenkt wird, konnte aber bislang keine Studie belegen.

Nun untersuchte eine internationale Vergleichsstudie mit 18 Ländern und 94 378 Personen über acht Jahre, inwiefern die tägliche Salzzufuhr tatsächlich zu mehr Herzinfarkten, Hirnschlägen oder Gesamtsterblichkeit führt. Die Relevanz der Ergebnisse ordnete Prof. Dr. Franz Messerli, Kardiologe am Inselspital, für die Fachzeitschrift «The Lancet» am 9. August 2018 ein.

Hirn eher gefährdet als Herz

Die Forschenden der McMaster University in Kanada fanden in ihrem Vergleich zwar eine lineare Beeinflussung von Salzkonsum und Bluthochdruck (+2.8 mmHg Zunahme pro Gramm Salz/Tag); diese betraf aber eher Personen, die bereits mehr als fünf Gramm Salz pro Tag zu sich nahmen. Ein sehr hoher Salzkonsum führte zu einem grösseren Schlaganfallrisiko, was hauptsächlich in China der Fall war, wo der durchschnittlich Konsum bei fast 14 g pro Tag liegt.

Überraschend war jedoch die Beobachtung einer negative Korrelation zwischen Salzkonsum und Herzinfarkt wie auch zwischen Salzkonsum und Gesamtmortalität: Je mehr Salz, desto geringer das Risiko. Bei zu tiefem Salzkonsum stieg das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall wiederum geringfügig an. Franz Messerli vermutet daher, dass nicht alle Organe gleich empfindlich auf Salz reagieren bzw. dass Salz möglicherweise sogar einen kardioprotektiven Effekt ausüben könnte.

Um dies noch besser beurteilen zu können, analysierten Messerli und seine Kollegen zudem den Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Lebenserwartung in 182 Ländern. Es zeigte sich, dass Salzkonsum, ausser wenn exzessiv, positiv mit der Lebenserwartung verbunden war (je geringer der Konsum desto kürzer die Lebenserwartung und umgekehrt) – Salz also an sich nicht unbedingt gesundheitsschädlich scheint. Andererseits war die Lebenserwartung bei tiefem Salzkonsum, wie er teilweise in den Empfehlungen definiert ist, deutlich vermindert.

Mehr Obst und Gemüse statt weniger Salz

Die Studie erforschte zudem die Korrelation zwischen Kaliumgehalt der Nahrung und Herzinfarkt, Schlaganfall und Gesamtmortalität. Unabhängig vom Salzkonsum senkte Kalium alle drei Risiken. Das bedeutet: Auch Patienten mit einem hohen Salzkonsum können mit zusätzlichem Kalium ihr Risiko vermindern. Kalium kommt hauptsächlich in Früchten, Nüssen und Gemüse vor.

Studie: Hamilton Health Sciences and McMaster University, Hamilton, ON, Canada (A Mente PhD, S Rangarajan MSc, Prof M McQueen MBBCh, Prof K Teo MBBCh, Prof S Yusuf MBBS) et al: [Urinary sodium excretion, blood pressure, cardiovascular disease, and mortality: a community-level prospective epidemiological cohort study](#). THE LANCET, Volume 392, ISSUE 10146, P496-506, August 11, 2018.
DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31376-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31376-X)

Editorial: Franz H Messerli, Louis Hofstetter, Sripal Bangalore: [Salt and heart disease: a second round of "bad science"?](#), THE LANCET, Volume 392, ISSUE 10146, P456-458, August 11, 2018.

Schlussfolgerungen aus der Studie

1. Eine kaliumreiche Diät (Früchte und Gemüse) vermindert das Risiko von Herzinfarkt, Schlaganfall und Gesamtmortalität.
2. Ein zu hoher Salzkonsum erhöht das Risiko von Schlaganfall aber nicht von Herzinfarkt und Gesamtmortalität.
3. Ein zu niedriger Salzkonsum kann das Risiko von Herzinfarkt, Schlaganfall und Gesamtmortalität geringfügig erhöhen und möglicherweise die Lebenserwartung vermindern.

Medienauskünfte (Interpretation der Studie aus Schweizer Sicht):

Prof. Dr. med. Franz Messerli, Senior Consultant, Universitätsklinik für Kardiologie, Inselspital, Universitätsspital Bern

Kontakt via Kommunikation Insel Gruppe AG, kommunikation@insel.ch, +41 31 632 79 25.