



ALLES GEREGET – SALZ IN UNSEREM KÖRPER

Welchen Einfluss hat Salz auf unseren Blutdruck? Faktoren wie Stress, Hektik oder eine ungesunde Lebensweise können den Blutdruck erhöhen.

VKS 

Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.



Salz ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff. Wir brauchen Salz als Basis für die Stoffwechselfvorgänge. Weder unser Nervensystem noch unsere Muskeln könnten ohne Salz funktionieren und gesteuert werden.

Trefflich streiten lässt sich darüber, wie viel Salz notwendig ist, damit unser Körper optimal funktioniert. Der Salzbedarf eines Menschen ist nicht starr festgelegt. Er hängt vom Alter, Geschlecht und Körpergewicht ab. Auch wie gesund, aktiv und sportlich man ist. Oder ob man an einer akuten oder chronischen Krankheit leidet. So werden körperlich sehr aktive Menschen, die dadurch mehr schwitzen, auch mehr Mineralstoffe aufnehmen müssen.

Komplexes Regulationssystem

Ein angepasster Blutdruck ist für einen stabilen Kreislauf und damit für die Gesundheit aller Organe und Organsysteme von zentraler Bedeutung. Die Evolution hat offensichtlich nichts dem Zufall überlassen, sondern ein sehr komplexes System entwickelt, über das unser Blutdruck gesteuert wird.

An der Regulation des Blutdrucks sind viele Faktoren beteiligt. Neben dem Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt gehören dazu auch verschiedene Hormonsysteme. Beim gesunden Menschen sorgen sie dafür, dass die Weite der Blutgefäße dem Sauerstoffbedarf in den Organen angepasst wird. Damit ist gewährleistet, dass unser Herz mit minimalem Aufwand einen optimalen Blutfluss durch den Körper herstellt.

Normal oder zu hoch?

Der Blutdruck passt sich beim gesunden Menschen an die jeweilige Lebenssituation an. Er steigt bei körperlicher Belastung und sinkt danach wieder auf die Ruhebedingungen zurück.

Als normal gilt ein Wert des systolischen Blutdrucks unter 140 mmHg und des diastolischen Blutdrucks bis etwa 90 mmHg. Bei Werten darüber ist von einem erhöhten Blutdruck und damit von einer Hypertonie auszugehen. Die hohen Druckverhältnisse haben negative Auswirkungen vor allem auf die Wände der Blutgefäße, die anhaltend unter „Spannung“ stehen.

Bluthochdruck in Zahlen

In Deutschland haben schätzungsweise 25 Millionen Menschen erhöhte Blutdruckwerte, viele ohne es zu wissen. 80 Prozent aller Menschen mit erhöhten Blutdruckwerten haben einen milden Bluthochdruck. In etwa 90 Prozent der Fälle liegt ein essentieller Bluthochdruck vor (Ursachen weitgehend unbekannt). 10 Prozent der Hochdruckpatienten haben einen sekundären Bluthochdruck (Ursachen feststellbar).



Blutdruckwerte

Normale Blutdruckwerte:	unter 140/90 mmHg
Milder Bluthochdruck:	140/90 – 159/95 mmHg
Stabiler Bluthochdruck:	über 160/95 mmHg

Was sind Risikofaktoren für den Blutdruck?

Es gibt zahlreiche Faktoren, die den Blutdruck kurzzeitig oder auch langfristig in die Höhe treiben können. Dazu gehören Stress und Hektik sowie eine ungesunde Lebensweise. Auch Rauchen, hoher Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel sind Risikofaktoren. Besonders stark wirken sich auf den Blutdruck Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) aus.

Mit dem Körpergewicht steigt fast immer der Blutdruck. Umgekehrt jedoch gilt: Wer sein Übergewicht normalisiert, bei dem kehren in aller Regel auch die Blutdruckwerte zur Norm zurück. Oft reicht es schon, einige Kilogramm abzuspecken, um den Blutdruck eindrucksvoll sinken zu lassen.

Die Risikofaktoren wirken in erster Linie auf die Arterien. Sie schädigen ihre Innenhaut (Endothel) und erleichtern dadurch die Einlagerung von Blutfetten in die Gefäßwand und damit die Ausbildung einer Arteriosklerose („Verkalkung“ der Arterienwände).

Mit einer solchen Schädigung aber verliert die Gefäßwand an Elastizität und kann nicht mehr so gut auf die Signale des Gehirns reagieren. Im fortgeschrittenen Stadium bleiben die Gefäßwände unter solchen Bedingungen weitgehend starr. Eine Gefäßausdehnung bleibt aus und der Blutdruck steigt auch unter Ruhebedingungen an oder bleibt auf einem ursprünglich hohen Niveau.

Studien belegen nur minimale Effekte

Die einfache Rechnung, dass ein „hoher Salzverzehr gleich hoher Blutdruck“ bedeutet, geht nicht auf. Die Zusammenhänge zwischen Salzverzehr und Blutdruck werden oft überschätzt. Geforscht wird daher immer wieder über kurzfristige und auch längerfristige Folgen einer Salzbeschränkung mit der Nahrung.

Studienergebnisse lassen den Schluss zu, dass eine Salzbeschränkung bei Gesunden praktisch keine Folgen für die Blutdruckhöhe hat. Auch die Auswirkungen bei Menschen mit Bluthochdruck sind nur gering. Allerdings beeinflussen die Salzdefizite das Hormonsystem und den Fettstoffwechsel. Welche gesundheitlichen Konsequenzen hat das? Vielleicht schadet dies mehr, als das Salzsparen nutzt?

Vor allem die Werte der Stresshormone im Blut steigen deutlich an. Sie treiben das sympathische Nervensystem an. Zusätzlich erhöht sich der Wert des LDL Cholesterins. Es begünstigt die Entstehung der Arteriosklerose und gilt als Risikofaktor für Herz-/Kreislauferkrankungen.

Die Salzbeschränkung wird als vorbeugende wie auch als therapeutische Maßnahme eher kritisch gesehen. Denn im Alltag ist sie nur schwer zu realisieren. Eine salzarme Ernährung verlangt eine hohe Motivation. Dieser Anstrengung steht aber nur eine langfristig minimale Blutdrucksenkung gegenüber.

Vor dem Hintergrund der Studiendaten ist nach Einschätzung von Wissenschaftlern eine Empfehlung zur Salzbeschränkung für die allgemeine Bevölkerung nicht gerechtfertigt.

In unseren Genen verankert

Wie ein Mensch auf eine Salzreduktion reagiert, ist individuell verschieden:

1. Bei etwa einem Drittel der Menschen hierzulande sinkt der Blutdruck, wenn weniger Salz verzehrt wird. Man bezeichnet sie als salzsensitiv. Nur bei ihnen hilft eine Salzreduktion, den Blutdruck zu senken.
2. Bei einem weiteren Drittel der Bevölkerung bleibt der Blutdruck bei sinkender Salzzufuhr unverändert. Es besteht offenbar keine Salzsensitivität.
3. Ein noch wenig beachtetes Phänomen ist der Befund, dass bei einem Drittel der Menschen der Blutdruck sogar ansteigt, wenn konsequent auf das „Salz in der Suppe“ verzichtet wird.



Eine streng salzarme Kost bringt offenbar nicht bei jedem das erwünschte Resultat hervor. Nicht bei allen Menschen lässt sich so eine Blutdrucksenkung erzielen. Ein nicht unerheblicher Prozentsatz der Bevölkerung scheint mit einem genau der erwünschten Wirkung entgegenstehenden Effekt, also einer Blutdrucksteigerung, auf salzarme Kost zu reagieren.

Die Salzsensitivität ist dabei keine Folge des hohen Blutdrucks, sondern ebenso bei gesunden Menschen mit normalen Blutdruckwerten zu finden. Sie scheint in den Genen verankert zu sein und darüber zu entscheiden, wie der Organismus auf sich verändernde Salzkonzentrationen reagiert. Allerdings gibt es bisher keine Testverfahren, mit denen sich vorhersagen ließe, ob eine bestimmte Person salzsensitiv oder salzresistent ist.



GUT ZU WISSEN

Ob wir viel oder wenig Salz verzehren, hängt in erster Linie von unserem Salzbedarf ab. Die Höhe des Salzkonsums wird über das Gehirn gesteuert. Fehlt dem Körper Salz, so wird ein „Salzappetit“ oder sogar „Salzhunger“ entwickelt und über diesen Weg der Salzverzehr angeregt. Dieser entsteht auch gelegentlich unter der Einnahme von Medikamenten, insbesondere Medikamente zur Entwässerung, sogenannte Diuretika. In diesen Fällen sollte eine Veränderung des Salzverzehres mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Dieser Mechanismus hat sich offenbar im Verlauf der Evolution entwickelt und scheint von grundlegender Bedeutung für den Menschen zu sein: Er stellt sicher, dass der Organismus über genügend Salz verfügt, um die Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.

Der Salzhaushalt wird in engen Grenzen kontrolliert, wobei der Körper durch einen gesteigerten Salzappetit auf einen vermehrten Bedarf infolge von Durchfällen, Blutungen oder starkem Schwitzen reagieren kann. Ebenso kann eine zu hohe Salzaufnahme durch eine vermehrte Salzausscheidung kompensiert werden. Ein solches Salzregulationssystem ist offenbar für die Gesundheit unerlässlich.

Verband der Kali- und Salzindustrie e. V. (Hrsg.)
Reinhardtstraße 18A
10117 Berlin
Tel. +49 (0)30 8471069 0
Fax +49 (0)30 8471069-21
info.berlin@vks-kalisalz.de
www.vks-kalisalz.de

Redaktion: Dieter Krüger
Layout & Druck: Alf Germanus Grafische Erzeugnisse
Bonner Str. 58 · 53332 Bornheim
Bildnachweise: AdobeStock@Rasi, AdobeStock@
wavebreak3, AdobeStock@Andrey
Cherkasov, AdobeStock@Digital-
Genetics