

Bluthochdruck

Was hat Salz mit dem Blutdruck zu tun?

„Da fehlt Salz!“ Wer kennt diesen Satz nicht? Doch die meisten Menschen essen mehr Salz, als gut für sie ist. Denn: Zu viel davon kann den Blutdruck steigen lassen. Deshalb empfehlen Fachleute Menschen mit einem hohen Blutdruck, weniger Salz zu sich zu nehmen. Hier lesen Sie, warum eine salzärmere Ernährung bei Bluthochdruck sinnvoll ist.

Ist Salz wichtig?

Salz besteht vor allem aus *Natriumchlorid*. Es ist zum Beispiel wichtig für den Wasserhaushalt, die Verdauung, den Knochenbau sowie Muskeln und Gelenke.

Der Körper kann es nicht selbst bilden. Aber über fast alle Lebensmittel nehmen wir Salz zu uns.

Beeinflusst Salz den Blutdruck?

Zu viel Salz im Essen bindet mehr Wasser im Körper. Dadurch erhöht sich die Blutmenge, wodurch der Druck in den Blutgefäßen steigt. Die Folge ist ein erhöhter Blutdruck. Dieser kann auf lange Sicht das Herz und andere Organe schädigen. Es kann beispielsweise zu Herzinfarkten, Schlaganfällen oder Schäden an den Nieren kommen.

Hilft es, weniger Salz zu essen?

Gute Studien zeigen, dass eine salzarme Ernährung den Blutdruck nachweislich senken kann. In Zahlen ausgedrückt: Wer hohen Blutdruck hat und Salz für mindestens 4 Wochen sparsamer verwendet, kann den oberen Blutdruckwert um etwa 5 mmHg und den unteren Blutdruckwert um etwa 3 mmHg verringern. Die Blutdrucksenkung ist in Studien bei Männern und Frauen sichtbar.

Außerdem fanden Forschende heraus, dass ein Salz-Ersatz das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und Todesfälle verhindern kann.

Wie viel Salz empfehlen Fachleute?

Fachleute empfehlen, Salz nur in Maßen zu sich zu nehmen. Genauer: Nicht mehr als 6 Gramm Salz pro Tag, was etwa einem Teelöffel entspricht.

Die empfohlene Tagesmenge ist aber meist schnell erreicht – denn wir nehmen viel Salz zu uns, ohne es zu wissen.

So sind zum Beispiel in einem Vollkornbrötchen 0,8 Gramm, in einer Scheibe Gouda 0,6 Gramm, in einer Rostbratwurst 2,2 Gramm und in einer Tiefkühlpizza etwa 5 Gramm Salz enthalten.



© Daniel Täger – stock.adobe.com

Kann weniger Salz schädlich sein?

Eine Studienübersicht konnte keine Hinweise finden, dass sich weniger Salz negativ auf den Hormonhaushalt und die Blutfette auswirkt.

Einigen Menschen kann es jedoch möglicherweise schaden, wenn sie viel zu wenig Salz essen. Das kann zum Beispiel ältere Personen sowie Menschen, die wenig trinken oder bestimmte Medikamente einnehmen, betreffen. Bei ihnen kann es zu einem Natrium- und Wassermangel kommen. Dieser kann sich zum Beispiel durch Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe oder Stürze bemerkbar machen.

Was kann ich selbst tun?

- Verzichten Sie auf das Nachsalzen. Denn Salz ist bereits in vielen Lebensmitteln enthalten. Das meiste Salz nehmen Sie schon über Brot, Wurst und Käse zu sich. Auch Fertiggerichte, Instantsuppen, Fastfood und Essen vom Lieferanten können wahre „Salzfallen“ sein.
- Es ist ratsam, beim Einkaufen einen Blick auf die Verpackung zu werfen. Dort finden Sie eine Tabelle, in der Sie Angaben zum Salzgehalt finden. Auch Apps können helfen, die Inhaltsstoffe in Lebensmitteln zu erkennen.
- Wenn Sie selbst kochen, können Sie die Salzmenge besser bestimmen. Anstelle von normalem Kochsalz können Sie Kaliumsalz nehmen. Auch frische Kräuter und Gewürze sorgen für Geschmack.
- Mit Salz schmeckt vieles besser. Deshalb kann es schwer fallen, von heute auf morgen mit dem Salzen aufzuhören. Es kann helfen, wenn Sie Ihren Salzkonsum schrittweise verringern.
- Chips und gesalzene Nüsse sind lecker, haben aber viel Salz. Bessere Snacks können Nüsse ohne Salz oder selbstgemachte Gemüsechips sein.

Empfehlung: Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihre Essgewohnheiten. Verzichten Sie möglichst auf Nachsalzen, Fertiggerichte und andere salzreiche Lebensmittel.