

Salz reduzieren lohnt sich

Würde jeder US-Amerikaner täglich drei Gramm weniger Salz aufnehmen, könnten 44.000 Todesfälle und rund 140.000 Fälle von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermieden werden. Ein Team von amerikanischen Medizinern hat in einer Computersimulation die Vorteile einer verringerten Kochsalzaufnahme berechnet. Als Grundlage ihrer Untersuchung zogen die Wissenschaftler die Daten einer großen Metaanalyse und verschiedener klinischer Studien heran, die einen günstigen Einfluss einer verringerten Salzaufnahme auf den systolischen Blutdruck ergeben hatten. Dieser wiederum wirkt sich vorteilhaft auf verschiedene Arten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Derzeit beträgt die Salzzufuhr in den USA bei Frauen rund sieben und bei Männern rund zehn Gramm Kochsalz pro Tag. Von einer um drei Gramm verringerten Salzaufnahme könnten alle Teile der erwachsenen Bevölkerung profitieren: Frauen wären besser vor Schlaganfall geschützt, ältere Menschen würden seltener an koronarer Herzkrankheit und Herzinfarkt leiden und bei Jüngeren könnte sich die Sterblichkeit um 3-11 Prozent verringern. Insbesondere die schwarze Bevölkerung würde von einer verringerten Salzaufnahme profitieren, da diese besonders anfällig für Bluthochdruck ist. Da der Zusammenhang zwischen Salzverzehr und Blutdruck linear ist, würde sich auch schon eine geringere Salzreduktion günstig auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken.



Weniger Pizza und andere salzige Fertiggerichte könnten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken.

Ähnlich wie in Europa wird in den USA Salz zu 75-80 Prozent über verarbeitete Lebensmittel aufgenommen. Die Autoren fordern daher die Regierung auf, gemeinsam mit der Ernährungsindustrie einen geringeren Salzgehalt in verarbeiteten Lebensmitteln anzustreben und die Bevölkerung vermehrt über die Zusammenhänge aufzuklären. Damit ließen sich im Gesundheitswesen erhebliche Kosten einsparen.

Bibbings-Domingo K et al. Projectes effect of dietary salt reduction on future cardiovascular disease. The New England Journal of Medicine 362 (7), 590-99, 2010