



Medienmitteilung - Bern, 12. Januar 2010

Blutdruck-Offensive der Schweizerischen Herzstiftung

Zuviel Salz – was nun?

Der Mensch ist, was er isst. Mit andern Worten, eine ausgewogene Ernährung hat einen wichtigen Einfluss auf unsere Gesundheit. Dazu gehört auch der sparsame Einsatz von Salz: Ernährungsspezialisten empfehlen, nicht mehr als sechs Gramm Salz pro Tag zu sich zu nehmen. Das entspricht etwa der Hälfte des heutigen Verbrauchs.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung besteht vor allem aus frischen Früchten und Gemüse, Vollkornprodukten, einer höheren Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren („Fischöl“) und nur wenig Alkohol. Dies kombiniert mit einem körperlich aktiven Lebensstil und dem Verzicht auf das Rauchen bildet die Basis für das Wohlbefinden. Eine gesunde Ernährung ist auch zur Vorbeugung und Behandlung von hohem Blutdruck zentral. «Am besten lässt sich ein Blutdruck senken oder erhöhten Blutdruckwerten vorbeugen, indem Übergewicht vermieden wird. Die Gewichtsreduktion geht auch mit einem gesundheitsfreundlichen Essmuster einher», sagt Michel Burnier, Leitender Arzt der Abteilung Nephrologie vom Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV).

6 Gramm pro Tag genügen

Zum gesundheitsfreundlichen Essmuster gehört unter anderem der richtige Umgang mit Salz. Denn ein übermässiger Salzkonsum erhöht das Blutvolumen und steigert den Blutdruck. Ärzte raten, pro Tag nicht mehr als sechs Gramm Salz zu sich zu nehmen. Das ist rund die Hälfte des heutigen durchschnittlichen Konsums. Schätzungen der Eidgenössischen Ernährungscommission (EEK) gehen davon aus, dass diese Reduktion jedes Jahr etwa 1'700 Hirnschläge und über 2'500 Herzkrankheiten verhindern könnte. Fliesst das Blut über längere Zeit mit zu hohem Druck durch die Adern, droht Gefahr: Hirnschlag, Herzinfarkt und Herzinsuffizienz (Herzschwäche), Durchblutungsstörungen in den Beinen sowie Nierenversagen und Sehstörungen sind häufige Folgen des Bluthochdrucks. Gemäss einer Mitteilung der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 27. Oktober 2009) liegt Bluthochdruck als Todesursache auf dem ersten Platz, noch vor dem Tabakkonsum, Be-

wegungsmangel und Übergewicht. In der Schweiz weisen rund 1,5 Millionen Frauen und Männer erhöhte Blutdruckwerte auf.

Heimtückisch: das versteckte Salz

Den täglichen Salzkonsum zu reduzieren, ist gar nicht so leicht. Denn, wer weiss schon, dass über siebzig Prozent des Salzes in den verarbeiteten Lebensmitteln steckt, nur knapp zehn bis zwanzig Prozent nehmen wir beim Nachsalzen bei Tisch zu uns. Vor allem Brot, die meisten Käsesorten, Wurstwaren und Fertigprodukte wie Konserven, Fertigsuppen, Pizza sowie Aperitifgebäck enthalten viel Salz. Verarbeitete Nahrungsmittel sollten deshalb nur zurückhaltend konsumiert werden. Die Lebensmittelindustrie ist zudem aufgefordert, ihren Beitrag zur Salzreduktion zu leisten. Denn nur mit einer sukzessiven Verminderung des Salzgehaltes in den wichtigsten Nahrungsmitteln wie Brot, Fleischwaren und verzehrfertigen Lebensmitteln kann das Ziel erreicht werden. «Das Bundesamt für Gesundheit arbeitet bereits mit der Lebensmittelindustrie zusammen. Wir wollen gemeinsam erreichen, dass weniger Salz in den Lebensmitteln verarbeitet wird. Einige europäische Länder, wie England und Irland, haben diesen Schritt schon unternommen und sind erfolgreich damit», sagt Michael Beer, Leiter der Abteilung Lebensmittelsicherheit im Bundesamt für Gesundheit. Mit der Strategie einer sukzessiven Salzreduktion in verarbeiteten Lebensmitteln wird die Einschränkung für die Bevölkerung nicht spürbar sein, weil sich das Geschmacksempfinden mit der Zeit an einen niedrigen Salzgehalt gewöhnt.

Gibt es gesunde Salze?

Die Werbung suggeriert viel. Unter anderem soll Meersalz gesünder sein als unser Salinensalz. Dies ist ein Irrtum. Es gibt keine gesunden Salze. Auch Salzersatzprodukte erfüllen in der Regel ihren Zweck nicht, da sie viel Kalium enthalten. Insbesondere bei Patienten mit Niereninsuffizienz kann es dadurch zu einer unter Umständen gefährlichen Kalium-Überdosierung kommen. Am sinnvollsten ist es, mit normalen Salzen verantwortungsbewusst umzugehen. Beim Kochen lohnt es sich, mit Kräutern und Gewürzen zu experimentieren. Frische Früchte und knackiges Gemüse gehören täglich auf den Speiseplan (fünf mal am Tag eine handvolle Portion). Prof. Burnier vom CHUV bringt es auf den Punkt: «Essmuster mit all ihren Einzelkomponenten und der Lebensstil insgesamt sind entscheidend.»

Salzsensitivität und Blutdruck: ein Zusammenspiel

30 bis 50 Prozent aller Personen mit Bluthochdruck sind salzsensitiv, das heisst, ihr Blutdruck steigt bei hohem Salzkonsum an, bei geringem Konsum sinkt er. Es gibt keine Hinweise im Sinne von Symptomen für eine Salzsensitivität. Allerdings weiss man, dass Personen mit Hypertonie, Diabetes, Übergewicht, insbesondere Frauen nach der Menopause und ältere Personen über 65 Jahre sowie Personen afrikanischer Herkunft besonders empfindlich auf Salz reagieren. Auch Herz- und Niereninsuffizienzpatienten sind tangiert. Diese gefährdeten Gruppen können von einer eingeschränkten Salzzufuhr im Sinne einer Blutdruckreduktion profitieren. Jedoch gilt: Ob salzsensitiv oder nicht, ein sparsamer Salzeinsatz lohnt sich grundsätzlich für alle Menschen!

Tipps für den Umgang mit Salz

Personen mit Bluthochdruck sollten ihren täglichen Salzkonsum unter Kontrolle halten und bei Bedarf reduzieren. Sechs Gramm Salz pro Tag – so lautet die Empfehlung. Nachsalzen sollte bei Tisch tabu sein und durch Würzen mit Gewürzen und frischen Kräutern ersetzt werden.

Wo steckt das Salz?

Salz ist vor allem in Brot und Käse, in Fertigprodukten wie Fisch- und Fleischprodukten, Fertig-Pizza und -Lasagne, in Beutelsossen und -suppen, Konserven, geräuchertem Fisch und Fleisch, in Wurstwaren, Trockenfleisch sowie gesalzenem Aperitifgebäck reichlich enthalten. Beim Brot auf salzreduzierte Sorten achten und anstelle von Käse gelegentlich Magerquark und Frischkäse essen, sind gute Möglichkeiten, den Salzkonsum zu reduzieren.

Gewicht im Auge behalten

Übergewicht und Fettleibigkeit vermeiden, denn zwischen Körpergewicht und Blutdruck besteht ein direkter Zusammenhang. 70 Prozent des Blutdruckanstiegs im Alter können durch den Anstieg des Körpergewichts erklärt werden.

Was können Sie noch tun?

Meiden Sie Mineralwasser mit mehr als 150 mg Natrium pro Liter. Alkohol lässt den Blutdruck steigen. Trinken Sie wenig Alkohol: nur 1,5 Deziliter bzw. ein Glas Wein pro Tag. Bewegen Sie sich regelmässig, das stabilisiert den Blutdruck. Vermeiden Sie chronischen Stress.

Buchtipp

Kochen für das Herz. Wenig Salz – viele Gewürze: Prof. Michel Burnier, Erica Bänzinger. Fona Verlag 2009. Herausgegeben von der Schweizerischen Herzstiftung (auch in französischer Sprache erhältlich: *La cuisine pour le cœur. Pauvre en sel – riche en épices*).
www.swissheart.ch/shop.

Wer mehr wissen will

Umfassende Informationen zum Bluthochdruck finden Sie unter www.blutdruck-offensive.ch. Broschüren zum Bluthochdruck sind erhältlich bei: Schweizerische Herzstiftung, Schwarztorstrasse 18, Postfach 368, 3000 Bern 14. Bestelltelefon 0900 553 144 (CHF 1.50 pro Minute), Telefax 031 388 80 88, E-Mail info@swissheart.ch,
www.swissheart.ch.

Hinweis für Medienschaffende

Dieser Text ist unter www.swissheart.ch/medien abrufbar und kann auch per E-Mail übermittelt werden.

Kontaktperson Schweizerische Herzstiftung:

Dr. phil. Caroline Hobi
Bereichsleiterin Aufklärung/Prävention
Schwarztorstrasse 18
Postfach 368, 3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 96
Fax 031 388 80 88
hobi@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Medizinischer Kontakt:

Prof. Dr. Michel Burnier
Service de Néphrologie et Hypertension
CHUV
Rue du Bugnon 17
1011 Lausanne
Telefon 021 314 11 54
michel.burnier@chuv.ch

Die Schweizerische Herzstiftung – aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Wir setzen uns mit Forschungsförderung und einer umfassenden Aufklärungsarbeit dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an Herzinfarkt oder Hirnschlag sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Die 1967 gegründete Schweizerische Herzstiftung ist eine unabhängige und von der Stiftung ZEWO zertifizierte gemeinnützige Organisation, die sich hauptsächlich aus Spenden finanziert.