

## No-Zucker-Trend lässt Gefahren durch Salz vergessen



Die durch übermäßigen Zuckerverzehr verursachten Gesundheitsgefahren kursieren momentan in allen Medien. Zucker verursacht Übergewicht und Fettleibigkeit sowie zahlreiche andere Erkrankungen, wie z.B. Karies, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Kritisiert werden vor allem die versteckten Zucker, die die Industrie auch herzhaften Produkten zusetzt, sowie die verstärkte Werbung mit Kindern als Zielgruppe. Dass all dies ein Problem darstellt, daran besteht kein Zweifel. Dass der übermäßige Verzehr von Salz jedoch ebenfalls eine ernstzunehmende Gesundheitsgefahr mit sich bringt, gerät durch den Anti-Zucker-Hype viel zu sehr in Vergessenheit ...

### **Salz ist jedes Jahr verantwortlich für weltweit 1,65 Millionen Herz-Kreislauf-Todesfälle**

Natrium nehmen wir überwiegend in Form von Natriumchlorid zu uns, also als Kochsalz. In einer großen Studie untersuchten Forscher der Elite-Universität Harvard den Einfluss des weltweiten Natriumverzehrs auf die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Dazu verwendeten sie Daten zur Natriumzufuhr aus 66 Ländern und werteten 107 klinische Studien zu den Auswirkungen von Salz auf Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie 247 Studien zur weltweiten Natriumzufuhr aus, die von insgesamt 488 Wissenschaftlern in 50 Ländern im Rahmen der Global Burden of Diseases-Studie durchgeführt wurden. Die Studie ergab für das Jahr 2010 eine weltweite durchschnittliche Natriumzufuhr von täglich 3,95 g (2,18 g – 5,51 g) (Referenzwert: 2 g pro Tag). Die Salzzufuhr wird in Studien meist anhand von Fragebögen erfasst. Die erfassten Werte liegen dabei meist deutlich unter der Realität.

**Gesundheitscoaching München**

**Richard Felbermeier**

Ausbildung-Training-Coaching

Tel: 089/89709559 Fax: 089/86399188 Mobil: 0177/5701065

[www.gesundheitscoaching-muenchen.de](http://www.gesundheitscoaching-muenchen.de)

[info@gesundheitscoaching-muenchen.de](mailto:info@gesundheitscoaching-muenchen.de)

Lochhausener Str. 229, 81249 München



Die zu hohe Natriumzufuhr in Form von Salz verursachte weltweit 1,65 Millionen Herz-Kreislauf-Todesfälle (davon 61,9 % bei Männern und 38,1 % bei Frauen) und war damit für fast jeden zehnten Herz-Kreislauf-Todesfall verantwortlich. Über eine halbe Million der Betroffenen (40,4 %) waren jünger als 70 Jahre (Mozaffarian et al., 2014). Der Erstautor der Studie, Prof. Dariush Mozaffarian, sagt zu diesem Ergebnis, die Belastung durch Salz sei viel höher als die durch Getränke, die mit Zucker gesüßt sind. Der Grund: Salz wird praktisch allen verarbeiteten Lebensmitteln zugesetzt (Diets in Review, 2013).

## **Stressiger Lebensstil und Übergewicht machen Salz viel gefährlicher**

Viele von uns hetzen heutzutage der Zeit hinterher und fühlen sich ständig gestresst. Was kaum jemand weiß: Dauerstress bringt eine hormonelle Umstellung des Körpers mit sich und erhöht die Spiegel von Cortisol und Aldosteron. Beide Hormone bewirken, dass Wasser und Salz in der Niere rückresorbiert werden, während die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Calcium verstärkt ausgeschieden werden. Durch die übermäßige Rückresorption von Wasser und Salz in den Nieren wird das Bindegewebe zunehmend aufgeschwemmt (Ödeme). Vor allem steigt auch der Blutdruck, was meist kein Krankheitsgefühl auslöst. Dabei wird vergessen, dass weltweit erhöhter Blutdruck – sogar noch vor dem Rauchen – inzwischen die Hauptursache für eine Invalidisierung oder einen frühzeitigen Tod ist. Weitere Folgen der Kombination von Stress und Salz sind Erschöpfung, Übergewicht, Immunschwäche, Muskelschwäche, Knochenabbau, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall – um nur ein paar zu nennen.

## **Natrium – viel zu viel bei fast allen**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) nennt für Kochsalz einen Orientierungswert von 6 g pro Tag. Bei den vor Kurzem überarbeiteten Schätzwerten für die angemessene Zufuhr empfiehlt sie jedoch täglich 1,5 g Natrium und 2,3 g Chlorid, umgerechnet in Kochsalz wären das 3,8 g (DGE, 2017). Damit stimmt sie mit der Empfehlung der American Heart Association (AHA) überein, die täglich nicht mehr als 1,5 g Natrium (= 3,8 g Salz) empfiehlt (AHA, 2013). Die Empfehlung der WHO liegt bei 2 g Natrium (= 5 g Salz) pro Tag (WHO, 2013).

In Deutschland nehmen die meisten Menschen deutlich mehr Natrium auf: Bei den Männern sind es im Durchschnitt 3,6-4,5 g am Tag (Elliot und Brown, 2006; MRI, 2013), das entspricht 9,2-11,4 g Kochsalz täglich. Die Hauptquellen für Natrium sind Brot, Fertignahrungsmittel, salzige Würzen und Fleischwaren.

**Gesundheitscoaching München**

**Richard Felbermeier**

Ausbildung-Training-Coaching

Tel: 089/89709559 Fax: 089/86399188 Mobil: 0177/5701065

[www.gesundheitscoaching-muenchen.de](http://www.gesundheitscoaching-muenchen.de)

[info@gesundheitscoaching-muenchen.de](mailto:info@gesundheitscoaching-muenchen.de)

Lochhausener Str. 229, 81249 München



## **Lebensmittelindustrie und Politik stehen in der Verantwortung**

Es wird höchste Zeit, dass Politik und Medien die immense Bedrohung der Gesundheit durch eine erhöhte Salzzufuhr erkennen und thematisieren, damit endlich in der Lebensmittelindustrie die erforderliche Salzreduktion erfolgt.

Während dutzende der exotischsten Salzsarten aus aller Welt die Supermarktregale füllen, von denen doch alle im Wesentlichen aus dem gleichen schädlichen Natriumchlorid bestehen, fehlen sinnvolle Salzersatzprodukte. In anderen Ländern sind diese bereits seit vielen Jahren im Einsatz und im Supermarkt erhältlich.

Ohne einen Bewusstseinswandel beim Kunden und politische Vorgaben wird sich in Deutschland wenig ändern. Weltweit bildet unser Land in Sachen Salzreduktion das Schlusslicht. Das lässt sich schon daran erkennen, dass zwar tausende kalorien- und zuckerreduzierte, kaum jedoch salzreduzierte Produkte angeboten werden. Da sich Salz vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln versteckt, wird eine Verbesserung nur in Zusammenarbeit mit den großen Lebensmittelkonzernen möglich sein. Diese folgen aber leider meist nur aktuellen Trends und nicht der Sinnhaftigkeit und der Verantwortung gegenüber ihren Kunden.

In Finnland wurde erkannt, dass die Ernährung wesentlich zur hohen Herz-Kreislauf-Sterblichkeit beiträgt, und so konnten durch Kampagnen zur Salzreduktion und kaliumreichen Ernährung der Natriumverzehr um 40 % und die Sterblichkeit durch Schlaganfälle und Herzerkrankungen um 80 % gesenkt werden (WASH, 2008). Europaweit gibt es keine erfolgreichere Präventionsmaßnahme!

***\*Mit freundlicher Erlaubnis des nutricaMEDia Verlag***

### **Literatur:**

- AHA (American Heart Association) (2013): Diet and Lifestyle Recommendations. URL: [https://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/Diet-and-Lifestyle-Recommendations\\_UCM\\_305855\\_Article.jsp](https://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/Diet-and-Lifestyle-Recommendations_UCM_305855_Article.jsp) (03.09.2013).
- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) (2017): DGE aktualisiert die Referenzwerte für Natrium, Chlorid und Kalium. Presseinformation der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. vom 03.01.2017. URL: <https://www.dge.de/presse/pm/dge-aktualisiert-die-referenzwerte-fuer-natrium-chlorid-und-kalium/> (01.12.2017).
- Diets in Review (2013): Sugar and Salt: The Battle to See Which Kills More of Us; URL: [https://www.dietsinreview.com/diet\\_column/04/sugar-and-salt-the-battle-to-see-which-kills-more-of-us/](https://www.dietsinreview.com/diet_column/04/sugar-and-salt-the-battle-to-see-which-kills-more-of-us/) (20.04.2018).

**Gesundheitscoaching München**

**Richard Felbermeier**

Ausbildung-Training-Coaching

Tel: 089/89709559 Fax: 089/86399188 Mobil: 0177/5701065

[www.gesundheitscoaching-muenchen.de](http://www.gesundheitscoaching-muenchen.de)

[info@gesundheitscoaching-muenchen.de](mailto:info@gesundheitscoaching-muenchen.de)

Lochhausener Str. 229, 81249 München



- Elliott P, Brown I (2006): Sodium intakes around the world. Background document prepared for the Forum and Technical meeting on Reducing Salt Intake in Populations (Paris 5-7th October 2006). URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/Elliott-brown-2007.pdf> (03.09.2013).
- Mozaffarian D, Fahimi S, Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Engell RE, Lim S, Danaei G, Ezzati M, Powles J; Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (2014): Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. N Engl J Med; 371(7): 624-634.
- MRI (Max Rubner-Institut) (2013): Kochsalzzufuhr der deutschen Bevölkerung. Max Rubner-Institut präsentiert aktuelle Zahlen. Pressemitteilung des Max Rubner-Instituts vom 26.03.2013. URL: [https://www.mri.bund.de/no\\_cache/de/aktuelles/pressemitteilungen/pressemitteilungen-infoseite-neu/Pressemitteilung/kochsalzzufuhr-der-deutschen-bevoelkerung.html](https://www.mri.bund.de/no_cache/de/aktuelles/pressemitteilungen/pressemitteilungen-infoseite-neu/Pressemitteilung/kochsalzzufuhr-der-deutschen-bevoelkerung.html) (03.09.2013).
- WASH (World Action On Salt & Health) (2008): Finland. Salt Action Summary. May 2008. URL: <https://www.worldactiononsalt.com/worldaction/europe/finland/> (24.04.2018).
- WHO (World Health Organization) (2013): Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Population sodium reduction strategies. URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/reducingsalt/en/> (03.09.2013).

