

Weniger Salz = niedrigerer Blutdruck

r -- Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. *N Engl J Med* 2001 (4. Januar); 344: 3-10

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Etzel Gysling

Studienziele

In einer früheren Diätstudie («Dietary Approaches to Stop Hypertension», DASH) wurde gezeigt, dass eine Diät mit viel Früchten, Gemüse, fettarmen Milch- und Vollkornprodukten, Geflügel, Fisch und Nüssen sowie mit weniger rotem Fleisch und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln den Blutdruck senkt. Jetzt sollte ermittelt werden, ob zusätzlich zu dieser Diät ein verminderter Kochsalzkonsum den Blutdruck noch weiter senken kann.

Methoden

412 Erwachsene mit Blutdruckwerten zwischen 120/80 und 159/95 mm Hg erhielten entweder eine typisch «amerikanische» Durchschnittskost oder die oben beschriebene DASH-Diät. In randomisierter Reihenfolge enthielten beide Diäten für jeweils 30 Tage 150, 100 oder 50 mmol Natrium (entsprechend 9, 6 oder 3 g Kochsalz) pro Tag. Mittels Urinkontrollen wurde sichergestellt, dass die verschriebene Diät eingehalten wurde.

Ergebnisse

Unter der DASH-Diät waren die Blutdruckwerte allgemein signifikant tiefer als unter der Kontrollkost. Die Reduktion des Kochsalzgehaltes senkte den Blutdruck dosisabhängig bei allen Untergruppen, wobei dieser Effekt bei einer Reduktion der Kochsalzmenge von 6 auf 3 g/Tag, unter der «amerikanischen» Durchschnittskost, bei Personen mit einem erhöhten Blutdruck (initial über 140/90 mm Hg), bei Frauen und bei Schwarzen stärker ausgeprägt war. Im Vergleich mit der Kontrollkost mit hohem Kochsalzgehalt lag der mittlere systolische Blutdruckwert unter einer salzarmen DASH-Diät bei normotensiven Personen um 7 mm Hg und bei Personen mit einer Hypertonie um fast 12 mm Hg tiefer.

Schlussfolgerungen

Nicht nur eine Kost, die reich an Früchten, Gemüsen und fettarmen Milchprodukten (DASH-Diät) ist, sondern auch eine Reduktion der Kochsalzzufuhr hat vorteilhafte Auswirkungen auf den Blutdruck. Die Kombination beider Interventionen hat eine stärkere blutdrucksenkende Wirkung als jede einzelne allein. Für einen optimalen Effekt müsste der Kochsalzkonsum auf 3 bis 4 g täglich beschränkt werden. Eine Kochsalzeinschränkung bei der Gesamtbevölkerung hätte günstige Auswirkungen auf die Volksgesundheit, wäre aber erst machbar, wenn der Salzgehalt von Fertignahrungsmitteln reduziert würde. (MH)

Wie lange wird die Lebensmittelindustrie den Mythos wohl noch aufrechterhalten können, der Kochsalzgehalt unserer Nahrung sei belanglos? Die hier zusammengefassten Daten zeigen (wie schon frühere Untersuchungen), dass sich der beste Blutdruck-Effekt mit einer Optimierung der Natrium/Kalium-Zufuhr erreichen lässt: eine verhältnismässig einfache, kostengünstige Massnahme, an der jedoch niemand wirklich Interesse zu haben scheint.

Etzel Gysling