



Unser

Salz

Teil 3

Schlaganfälle und Herz-Kreislauferkrankungen sind die häufigste Todesursache: Herr und Frau Österreicher haben zu hohen Blutdruck.

DI Herbert Stieb war für unsere Leser dem Thema "Salz und Bluthochdruck" auf der Spur. Die Wissenschaft kämpft hier um Objektivität.

In unserer Serie zum Thema Salz legen wir besonderen Wert auf sachliche Information auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse. Schwierig wird das dann, wenn sich die Wissenschaft nicht einig ist – beim Thema Bluthochdruck: zu unterschiedlich die Erkenntnisse, zu uneinheitlich die Statistiken, zu kontrovers die kolportierten Meinungen.

Volkskrankheit Nr. 1

Herz-Kreislauferkrankungen, also koronare Herzkrankheiten und Schlaganfälle, sind die häufigsten Todesursachen in Österreich. Im Jahr 2001 entfielen 51,3 Prozent aller Todesfälle auf diese Krankheitsgruppe. International – inklusive Entwicklungs- und Schwellenländern – sind es 30 %. Weltweit

sterben jährlich schätzungsweise 17 Millionen Menschen infolge einer Herz-Kreislauferkrankung.

Risikofaktor Nr. 1 für kardiovaskuläre Erkrankungen ist Bluthochdruck oder Hypertonie. Über Einflussfaktoren auf den Bluthochdruck wird daher auch besonders heftig diskutiert. Die Weltgesundheitsorganisationen (WHO) erstellt gemäß den wissenschaftlichen Erkenntnissen ihre Programme, die wiederum länderspezifische Maßnahmen zur Folge haben.

Bluthochdruck wird von einer Reihe von Faktoren bestimmt:

- Körperliche Konstitution
- Übergewicht
- Alkoholkonsum
- Ernährungsgewohnheiten

Innerhalb der Ernährungsgewohnheiten wird der Zusammenhang zwischen Bluthochdruck und der täglichen Natriumzufuhr besonders intensiv untersucht.

Ein hoher Anteil dieser Untersuchungen sind das Ergebnis groß angelegter Studien, die statistisch ausgewertet wurden. Je nach Art der statistischen Auswertung können die Daten jedoch äußerst unterschiedlich interpretiert werden und lassen somit sehr viel Spielraum zu.

Schwierige Diskussion

Unumstritten ist: Bei Bluthochdruckpatienten, die salzsensitiv reagieren, ist eine salzreduzierte Kost unter ärztlicher Anleitung in jedem Fall zielführend. Bereits nicht mehr so eindeutig ist die Aussage bei nicht salzsensitiven Patienten. Der Einfachheit halber wird hier gerne ebenfalls eine salzarme Diät nach dem Motto: "Schaden kann's nicht" empfohlen.

Äußerst kontrovers ist jedoch die Diskussion der präventiven Empfehlung einer Salzreduzierung zur generellen Beeinflussung des Blutdruckniveaus in der Bevölkerung. Der Einfluss der Salzmenge auf den Blutdruck nicht salzsensitiver Personen ist sehr gering bis nicht vorhanden. Zusätzlich zu dieser Tatsache kommt noch der Effekt, dass ein

Salzsensitivität

Je nach genetischer Veranlagung gibt es Personen, die auf hohe Speisesalzzufuhr mit einer Hypertonie reagieren. Das betrifft 10 bis 20 % der normalgewichtigen Bevölkerung.

Darüber hinaus wirkt eine streng salzarme Kost nicht bei allen Personen mit essentieller Hypertonie blutdrucksenkend. Sinkt der Blutdruck unter natriumarmer Kost, spricht man von salzsensitivem Blutdruck. Das Gegenstück dazu ist der salzresistente Blutdruck.

Salzsensitivität ist altersabhängig, ihr Auftreten wird mit zunehmendem Alter wahrscheinlicher.

Besonders häufig wird eine Salzsensitivität bei Personen beobachtet, die eine positive Familienanamnese für Bluthochdruck haben. Frauen weisen in diesen Fällen eine signifikant höhere Salzsensitivität auf.



verminderter Einsatz von Salz in der Nahrungszubereitung zum vermehrten Nachsalzen am Tisch führen kann.

Eines steht allerdings unumstritten fest: Die körperlich gute Konstitution, das Einhalten des Normalgewichtes und mäßiger Alkoholkonsum sind weit übergeordnete positive Einflussfaktoren zum Thema Bluthochdruck.

Eine Diskussion über eine empfohlene Tagesdosis von 5, 6 oder 7 g Salzkonsum pro Tag stellt im Zusammenhang mit den Herz-Kreislauferkrankungen sicher keinen wesentlichen positiven Beitrag zur Lösung dieser Volkskrankheit dar.

Mehr dazu auch im Internet:

- http://wwwold.statistik.gv.at/fachbereich_03/gesundheit_txt.shtml
- <http://www5.who.int/cardiovascular-diseases/main.cfm?p=000000461>
- <http://www.saltinstitute.org/52.html>
- <http://www.cmaj.ca/cgi/data/160/9/DC1/5>
- <http://www.ooe.gv.at/gesundheit/aktuelles/index.htm?salz.htm>
- <http://www.salzindustrie.de/rundums/anwendun/ernaehru/quellen.htm>

Neues Kleid für Salzprodukte



Die Inseratenlinie für unsere Salzprodukte hat eine Überarbeitung erfahren. Groß im Bild erscheinen nun unsere **Gusto Gewürzöle**, die **Gewürzsalzmühlen** und die **Salzdosen** und sollen so dem Konsumenten Appetit auf Bad Ischler machen. Für Hochgenuss zum Drüberstreuen!