



## Kein Anlass zum Verzicht auf Würze

Veraltet sind in Europa und den USA die Therapieleitlinien der medizinischen Fachgesellschaften zum Bluthochdruck. Experten erklären, warum. In diesen Leitlinien wird immer noch missionarisch zum Salzsparen geraten.

„Die derzeitigen medizinischen Leitlinien sind überholt“, kritisierte kürzlich Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch auf der 12. Aachener Diätetik-Fortbildung und interpretiert dabei eine Studie, die keinen Zusammenhang zwischen Blutdruck und Salzaufnahme herstellen kann. Er verwies darauf, dass nach der derzeitigen Forschungslage eine streng salzarme Ernährung die systolischen Blutdruckwerte um nur wenige Millimeter senken kann. Dies sei insbesondere bei Personen der Fall, die unter Bluthochdruck leiden, gesunde Personen sind davon nicht betroffen. Dr. Resch gab auch an, dass diese Aussagen auf kurzfristigen Tests basieren, Ergebnisse von langfristig angelegten Studien aber noch nicht vorliegen.

Nach Meinung des Medizinexperten ist es nicht gerechtfertigt, die aktuellen Leitlinien über den gesundheitlichen Nutzen einer salzarmen Ernährung sowohl für Patienten mit Bluthochdruck als auch für gesunde Menschen weiter zu propagieren. „Die derzeitigen

Leitlinien spiegeln nicht den aktuellen Wissensstand wider, er wird sogar ignoriert“, gab der Professor an. Er führte weiter aus, dass bisher noch keine aussagekräftigen Studien über den Zusammenhang zwischen dem Salzkonsum und kardiovaskulären Zwischenfällen bzw. Todesfällen infolge kardiovaskulärer Krankheiten vorliegen.



Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, Bad Elster, DE

Vor diesem Hintergrund ist es nach Resch keinesfalls gerechtfertigt, dass in den Leitlinien Hochdruckpatienten wie auch Gesunde weiterhin pauschal zum

Salzsparen aufgefordert werden. Solche Empfehlungen fußen auf Studien, die aus den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts stammen. Negiert würden neuere Ergebnisse, Untersuchungen und Metaanalysen.

Sowohl die Fachliteratur als auch Publikationen im Gesundheitsbereich, nehmen sich verstärkt dieses Themas an. UNSER SALZ bringt nachfolgend ein aktuelles Beispiel aus Österreich.

### Der Mythos vom bösen Salz

Sie würgen geschmacklose Mahlzeiten hinunter, weil Sie aus Angst vor hohem Blutdruck den Salzstreuer verräumt haben? Okay, gehen Sie gegen Bluthochdruck vor, aber holen Sie den Salzstreuer wieder heraus. Denn die Behauptung, zu viel Salz wäre für Bluthochdruck verantwortlich, ist nach aktuellem Stand der Wissenschaft ein Mythos, mehr nicht.

Der Zusammenhang klingt nur scheinbar plausibel: Salz, Natriumchlorid