

# +++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

## Salzverzehr und Gesundheit

„Den Körper auch in puncto Ernährung trainieren“

**8. November 2021 – Nicht zuletzt vor dem Hintergrund der COVID-Pandemie sind die Themen Risiko und Risikoeinschätzung immer wieder in den Schlagzeilen. Dennoch schätzen wir unsere alltäglichen Lebensrisiken oft falsch ein. Das gilt auch für die Ernährung und insbesondere für unseren häufig als kritisch angesehenen Salzkonsum. Wieviel Salz für den Körper gesund und lebenswichtig ist und wann die Salzzufuhr gedrosselt werden sollte, ist laut Professor Dr. Ludwig Resch aus Bad Elster aber nicht pauschal zu sagen, sondern muss individuell beurteilt werden. Denn offenbar hat der menschliche Organismus effektive Kompensationsmechanismen und ist auch in puncto Ernährung durchaus trainierbar.**

Wie hoch ist das Risiko an COVID zu erkranken? Wie hoch ist das Risiko, im Straßenverkehr zu verunglücken? Und wie beeinflussen unsere alltäglichen Lebensgewohnheiten unser Risiko zu erkranken oder sogar zu versterben? „Diese Fragen lassen sich keineswegs pauschal beantworten, wie uns oft suggeriert wird“, erläuterte Professor Resch beim 29. Kongress des Verbands für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) in Aachen. Denn die entsprechenden Risiken hängen von unserem Verhalten im Lebensalltag ab. So hängt das Risiko, an COVID zu erkranken, unter anderem davon ab, ob und wie konsequent wir empfohlene Schutzvorkehrungen einhalten.

### Keine lineare Beziehung zwischen Salzaufnahme und Gesundheit

Ähnlich ist die Situation bei unserer Ernährung, wie Resch darlegte. Als Beispiel führte er den vielzitierten Salzverzehr an, der oftmals als deutlich zu hoch und sogar als gesundheitsschädigend erachtet wird. Solchen pauschalen Bewertungen fehlt nach Resch jedoch jegliche wissenschaftliche Evidenz: „Es gibt zwischen dem Salzkonsum und der Gesundheit keine lineare Beziehung“, betonte Resch in Aachen. Mit anderen Worten: Was für den einen Menschen gesund ist, kann bei anderen Personen durchaus problematisch sein. Zudem ist eine zu geringe tägliche Salzzufuhr ebenso problematisch und gesundheitsgefährdend wie eine zu hohe Salzaufnahme.

Das erklärt laut Resch zugleich die unterschiedlichen Ergebnisse wissenschaftlicher Studien. Es gibt beispielsweise Befunde, wonach ein hoher Salzverzehr den Blutdruck in die Höhe treibt. Nicht belegt wurde jedoch, dass dies linear mit vermehrten Herz-Kreislaufkomplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall einhergeht. Es gibt andere Studien, die zeigen, dass auch eine niedrige Salzaufnahme unser Risiko, an einer Herz-Kreislaufkomplikation zu versterben, deutlich erhöht.

### Vorsicht mit pauschalen Ernährungsempfehlungen

Wie bei der körperlichen Aktivität gilt es auch beim Salzverzehr, dem gesunden Menschenverstand zu folgen und die Situation individuell zu beurteilen. „Keinen Sport zu treiben ist der Gesundheit abträglich, doch das gleiche gilt auch für zu viel Sport“, erklärte Resch: „Wir sollten stets das Optimum statt dem Maximum anstreben“. Wichtig ist es somit, dass der Körper ein Gleichgewicht aufrecht erhalten kann.

Dieses als Hormesis bezeichnete Phänomen kommt nach Resch auch beim Salzverzehr zum Tragen. Hinzu kommt, dass unser Körper bei der Regulation des Stoffwechsels typischerweise dem Reiz-Reaktions-Prinzip folgt und durchaus Anpassungsmöglichkeiten an bestimmte Faktoren wie beispielsweise den Salzverzehr besitzt. Konkret wird der Körper immer versuchen, seine Stoffwechselregulation auf das Optimum einzustellen. „Nicht das Salz befiehlt, wie der Körper sich verhalten wird. Vielmehr regelt der Körper, wie er mit der aufgenommenen Salzmenge umgeht, ob das Salz bei geringer Zufuhr versucht wird zu sparen oder ob überschüssige Mengen an Salz forciert wieder ausgeschieden werden“. Diese Kompensationsmechanismen sind in Grenzen sogar variabel, der Körper kann sich an eine gewisse Salzzufuhr anpassen, ist also auch in puncto Ernährung somit quasi trainierbar.

Vor diesem Hintergrund sind pauschale Ernährungsempfehlungen laut Resch nur sehr begrenzt hilfreich. Welche Salzzufuhr mit der Nahrung optimal ist, das ist im Einzelfall zu prüfen. Auch dann ist jedoch Vorsicht geboten, so Resch: „Denn die Prinzipien der Salzregulation können sich im Lauf des Lebens durchaus auch verändern“.

**Quelle:**

Vortrag von Professor Dr. Ludwig Resch, Bad Elster „Die Risiken des Lebens – was wir aus der Pandemie lernen können – wie gefährlich sind dagegen Alltag und ungesunde Gewohnheiten“ beim 29. Kongress des Verbands für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) am 17. September 2021 in Aachen

**+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++**