

## Gesünder leben im Alter

### Natriummangel bei Senioren

**28. August 2023** – Die Zahlen sind alarmierend: Ein zu niedriger Natriumspiegel im Blut ist die häufigste Elektrolytstörung in der Notaufnahme überhaupt. Jeder 20. ältere Patient in der Hausarztpraxis leidet an einem Natriummangel. Doch häufig wird der weder vom behandelnden Arzt noch von den Angehörigen oder den Patienten selber erkannt.

Man schiebt die Symptome auf das zunehmende Alter oder – noch schlimmer – man diagnostiziert eine beginnende Demenz. Ein Mangel an dem lebensnotwendigen Mineralstoff Natrium kann nämlich genau solche Symptome verursachen. „Das sind Aufmerksamkeitsstörungen bis hin zur Verwirrtheit, Konzentrationsstörungen, Gangunsicherheit“, erklärt Dr. Dag Schütz, Klinikdirektor am evangelischen Krankenhaus Essen-Mitte. „Sie können sich das ähnlich vorstellen wie einen Blutalkoholgehalt von 0,8 Promille.“

Natrium ist ein lebensnotwendiges Mineral, das im Körper an vielen Stoffwechselfvorgängen entscheidend beteiligt ist. Beispielsweise bei der Reizweiterleitung der Nervenzellen, es ist für den Herzrhythmus und die Muskelfunktionen unverzichtbar. Bei einem zu niedrigen Natriumwert sind all diese lebenswichtigen Funktionen gestört.

Unser Körper kann Natrium und andere Mineralstoffe aber nicht selbst bilden. Diese Mineralstoffe müssen z.B. über die Nahrung aufgenommen werden. Neben Natrium gehören auch die Elektrolyte Kalium, Calcium und Magnesium dazu. Wie kommt es aber gerade bei Senioren zu einem Natriummangel? Dafür gibt es verschiedene Erklärungen: Zum einen können Medikamente, etwa Entwässerungsmittel oder auch beispielsweise Antidepressiva, verantwortlich sein. Zum anderen kann auch ein zu salzarmes Essen, besonders in Verbindung mit zu geringer Flüssigkeitsaufnahme, einen Salzverlust auslösen.

Es gibt Empfehlungen wie viel Gramm Salz pro Tag es sein sollen. „Man muss es sicherlich nicht übertreiben“, so Dr. Schütz, „aber man sollte es definitiv auch nicht ‚unter‘-treiben.“ Lebenswichtige Elektrolyte wie Natrium zeigen einmal mehr, wie wichtig es ist, sich ausgeglichen und vielseitig zu ernähren, um Mangelerscheinungen gar nicht erst entstehen zu lassen. Allgemeine Empfehlungen, Salz in der Ernährung zu reduzieren, sind nach derzeitiger Kenntnis bei gesunden Menschen nicht gerechtfertigt.

Quelle/Autor:  
Anonym. (08/2023).  
Gesünder leben im Alter - Natriummangel bei Senioren.