

Ernährungssituation in Deutschland

Warnung vor moderatem Salzverzehr ist wissenschaftlich nicht begründet

4. Januar 2018 - Das Ernährungsverhalten der Bevölkerung hat sich in den vergangenen 25 Jahren deutlich gewandelt. Dabei sind die Schlagzeilen oft geprägt von Lebensmittelskandalen und auch von Warnungen zum Beispiel im Hinblick auf den Kochsalzkonsum. Nicht bei allen Lebensmitteln, die als „gesund“ oder „ungesund“ eingestuft werden, geschieht dies auf der Basis wissenschaftlicher Daten, berichtete Professor Dr. med. Dag Schütz, Direktor der Klinik für Geriatrie am Evangelischen Krankenhaus Essen-Werden, beim 25. Kongress des Verbandes für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) in Aachen. Auch die vielbeschworenen potenziellen Risiken des üblichen Salzkonsums sind laut Schütz keineswegs wissenschaftlich begründet.

Als „gesund“ werden üblicherweise Obst und Gemüse beurteilt, als „ungesund“ gelten zum Beispiel Pommes frites und Eisbecher. Trotzdem geht laut Schütz der Trend mehr und mehr hin zum Verzehr von Fertigmahlzeiten, also außer Haus zubereiteter Nahrung - sei es in Form von Fertigprodukten oder als Fast Food. Damit besteht nach Ansicht des Mediziners die Gefahr, dass das Bewusstsein für die Bedeutung einer gesunden Ernährung zurückgeht.

Komplexe Regulation des Natriumhaushaltes

Dass nicht alle Ernährungsempfehlungen wissenschaftlich valide sind, demonstrierte Schütz am Beispiel des Salzkonsums und räumt zugleich mit einigen Mythen rund um den Salzverzehr auf. So werde allgemein angenommen, dass zwischen der Aufnahme und der Ausscheidung von Natrium als wesentlichem Bestandteil von Kochsalz ein linearer Zusammenhang besteht.

Aktuelle Forschungsergebnisse vor allem aus der Raumfahrt aber haben gezeigt, dass der Natriumhaushalt wesentlich komplexer reguliert wird. Er funktioniert zyklisch und unterliegt deutlichen Tagesschwankungen, gab Schütz zu bedenken: „Allerdings sind die Stoffwechselwege von Natrium bei Weitem noch nicht voll verstanden“, sagte der Mediziner.

Selbst zu kochen, senkt nicht den Salzkonsum

Falsch ist nach seinen Aussagen auch die Annahme, die Zubereitung warmer Speisen aus frischen Lebensmitteln führe zu einer geringeren Kochsalzaufnahme. Vielmehr hat das Selbstkochen Erhebungen zufolge bei Männern keinen Einfluss auf die zugeführte Natriummenge und die Natriumaufnahme ist bei Frauen, die selbst kochen, sogar höher als bei Frauen, die üblicherweise ihre Mahlzeiten nicht selbst zubereiten. „Damit gerät die These, dass konservierte Lebensmittel automatisch zu einer höheren Salzaufnahme führen, ins Wanken“, so Schütz.

Salzmangel kann die Gesundheit gefährden

Im Hinblick auf die Warnungen vor dem Verzehr von Kochsalz ist aus seiner Sicht zunächst zu bedenken, dass Salz lebenswichtige Vorgänge im Körper reguliert. Fehlt dem Körper Salz, so kann dies gravierende gesundheitliche Folgen haben. „Wer asketisch am Salz bei der Ernährung spart, schadet offenbar seiner Gesundheit“, mahnte der Mediziner.

Kontrovers sind auch die Ergebnisse der vorliegenden Studiendaten zum Nutzen und zu potenziellen Risiken einer moderaten Salzaufnahme. Pauschale Empfehlungen hinsichtlich des Kochsalzverzehrs sind daher laut Schütz nicht gerechtfertigt. „Was in dieser Hinsicht angemessen ist, hängt ganz wesentlich vom Lebensstil und von der körperlichen Aktivität des Betroffenen ab“.

Dabei verdichten sich die Hinweise darauf, dass der übliche Kochsalzverzehr hierzulande nicht gesundheitlich schädlich ist und es ist, so Schütz „mehr als fragwürdig, ob der oft postulierte Umkehrschluss, wer weniger Salz konsumiere, lebe gesünder, richtig ist“. Die Frage, wie hoch im idealen Fall der Salzverzehr sein sollte, ist nach seinen Angaben noch völlig offen.

Quelle: 25. Kongress des Verbandes für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) in Aachen. 15. bis 17. September 2017