

# +++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

## Natrium ein „Kalziumräuber“?

**Der Verzicht auf Kochsalz, schützt nicht vor Osteoporose.**

**15. Oktober 2019 – Haben Sie als Kind auch immer den Spruch „Trink deine Milch aus, das macht starke Knochen“ gehört? Ganz falsch ist das natürlich nicht. Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumlieferanten. Wie aber entsteht dann ein Kalziummangel? Gibt es da nicht die berühmten Kalziumräuber? Stoffe, die zu einer Unterversorgung führen.**

Kalzium ist enorm wichtig für den Zellstoffwechsel, sagt der Altersmediziner Dr. Dag Schütz: „Muskelkontraktion, Nervenimpulsweitergabe, alles wird durch das Transportieren des Kalziums in die Zelle bzw. aus der Zelle wieder hinaus gewährleistet.“

95 Prozent der körpereigenen Reserve ist in unseren Knochen eingelagert. Fehlt dem Körper Kalzium, wird es aus den Knochen herausgelöst. Landläufig hat sich die Vorstellung festgesetzt, dass Natrium ein „Kalziumräuber“ sei. Durch Salzverzehr verliere der Körper Kalzium, das dann wiederum unseren Knochen fehle. Durch den Verzicht auf Kochsalz könne man also einem Kalziummangel und dessen Folgen vorbeugen, heißt es oft. Tatsächlich gibt es in unserem Stoffwechsel eine Beziehung zwischen den beiden Elektrolyten.

Der Rest aber ist, um es ganz deutlich zu sagen, ein ernährungsmedizinisches Märchen. „Man darf aber nicht verwechseln:

Kalziumverlust gleich fehlende Mineralisation des Knochens gleich Osteoporose. Das ist (...) falsch. Der Knochenabbau findet über gestörte Hormonregulationen statt. Findet statt, weil der Knochen nicht mehr ausreichend belastet wird und nicht weil zu wenig Kalzium im Körper vorhanden ist,“ stellt Dr. Dag Schütz fest.

Unser Körper hat permanente Reparaturmechanismen, die Kalzium wieder in die Knochen einlagern. Mit einer ausgewogenen Ernährung nehmen wir Kalzium in ausreichendem Maße zu uns. Milch, Milchprodukte und grünes Gemüse sind da wichtige Nährstofflieferanten. Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium über den Darm und den Einbau des Mineralstoffs in den Knochen.

Der Verzicht auf Kochsalz, so das Fazit des Mediziners, kann jedenfalls nicht vor Osteoporose schützen: „Da ist halt ein großer Denkfehler drin. Das Wichtigste für den Organismus ist eine ausgewogene Ernährung. Das bedeutet also nicht, dass man durch den Verzicht auf Natrium, auf Kochsalz, gleichzeitig den Kalziumhaushalt wieder in Schuss bringt.“

Im Gegenteil. Das Gleichgewicht zwischen den vier großen Elektrolyten im Körper – Kalzium, Natrium, Kalium und Magnesium – ist ganz entscheidend für unsere Gesundheit. Und dieses Gleichgewicht erzielt man mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung.

### Quelle:

Verband der Kali- und Salzindustrie e. V., Berlin, 9. Oktober 2019

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++