



Zu viel Salz in Fertigprodukten und Fast-Food

Deutsche Hochdruckliga fordert Kochsalzreduktion für ein gesünderes Leben

Münster, November 2013 – Zum Salzstreuer greifen die Deutschen gerne und oft. Unbewusst nehmen sie zudem hohe Kochsalzmengen aus Fertigprodukten zu sich. Viele Deutsche überschreiten daher die empfohlene Tagesration Kochsalz um das Doppelte, vermuten Experten der Deutschen Hochdruckliga DHL[®]. Eine Verringerung des Kochsalzgehalts in verarbeiteten Lebensmitteln wäre wichtig, um die dramatische Zunahme von Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu stoppen. Welche tägliche Kochsalzmenge konsumiert werden sollte und welche weiteren Änderungen des Lebensstils helfen, Bluthochdruck und seine Folgen zu vermeiden, erläutern Experten auf der Pressekonferenz anlässlich des 37. Kongresses der DHL[®] am 12. Dezember 2013 in Münster.

Die Deutschen nehmen durchschnittlich zehn Gramm Salz pro Tag zu sich – einen ganzen Teelöffel zu viel. Die Folgen: Neben dem dadurch erhöhten Blutdruck steigt auch die Gefahr, Herz- und Gefäßkrankheiten zu erleiden. „Eine verminderte Salzzufuhr kann den Blutdruck um durchschnittlich 4 zu 2 mmHg (systolisch/diastolisch) bei Bluthochdruckpatienten mit einem Blutdruck von über 140/90 mmHg senken. Selbst bei Menschen mit einem normalen Blutdruck unter 140 zu 90 mmHg ließe sich dieser um 1 zu 0.6 mmHg reduzieren“, erklärt Universitäts-Professorin Dr. Dr. med. Eva Brand, stellvertretende Direktorin der Medizinischen Klinik D und Leiterin der AG „Genetik kardiovaskulärer und renaler Erkrankungen“ des Universitätsklinikums Münster. Große Studien zeigen, dass selbst bei einer geringen Blutdrucksenkung um 2 mmHg das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um 7 bis 10 Prozent sinkt. „So könnten Schäden an lebenswichtigen Organen wie Herz, Gehirn und Nieren verhindert werden und die Bluthochdruck-Neuerkrankungen sinken.“

Die neuen europäischen Leitlinien der European Society of Hypertension (ESH) und der European Society of Cardiology (ESC) empfehlen den Konsum von höchstens fünf bis sechs Gramm Salz pro Tag. Insbesondere ältere Bluthochdruckpatienten und solche mit Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus, Übergewicht oder einer chronischen Nierenerkrankung, profitieren laut Studien von einer konsequenten Salzreduktion. Dadurch könnten sie auch die Anzahl blutdrucksenkender Medikamente reduzieren.

Den Salzstreuer öfter mal stehen zu lassen, reicht jedoch nicht aus: „Denn der Salzgehalt in industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Fast-Food oder in Restaurants und Kantinen übersteigt oft die empfohlene Tagesmenge“, führt Brand aus. So deckt der Verzehr der meisten Fertigpizzen und Fast-



Food-Burger bereits den Tagesbedarf an Salz ab. Solange die Lebensmittelindustrie und Restaurants den Salzgehalt nicht reduzieren, hilft nur selbst Gekochtes – idealerweise mediterran, fett-reduziert sowie ausreichend Obst und Gemüse (300-400 g/Tag), rät die Hypertonie-Expertin. Dafür nehmen sich viele Menschen in Deutschland jedoch nicht die nötige Zeit.

Wie ein geringer Salzkonsum und andere Lebensstiländerungen Bluthochdruck verhindern, erklärt Brand auf der Pressekonferenz anlässlich des 37. Wissenschaftlichen Kongresses der DHL[®] in Münster am 12. Dezember 2013.

Literatur:

Europäische Leitlinien der European Society of Hypertension (ESH) und der European Society of Cardiology (ESC) <http://www.hochdruckliga.de/internationale-leitlinien.html>

Klaus D, Senkung des kardiovaskulären Risikos durch Kochsalzrestriktion?, Dtsch Med Wochenschr 2012; 137, Nr. 1/2 <https://www.thieme-connect.de/ejournals/pdf/10.1055/s-0032-1301771.pdf>

Estruch R, et al: NEJM (online) 25. Februar 2013
<http://dx.doi.org/10.1056/NEJMoa1200303>

PERIMED-Studie
<http://predimed.onmedic.net/Default.aspx?alias=predimed.onmedic.net/eng>

Terminhinweis:

37. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Hochdruckliga e. V. DHL[®] - Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

„Hypertonie und Prävention Münster 2013“

Termin: 12. bis 14. Dezember 2013

Ort: Messe und Congress Centrum in Münster, Halle Münsterland

Adresse: Albersloher Weg 32, 48155 Münster

Pressekonferenz

12. bis 14. Dezember 2013 in Münster

Termin: Donnerstag, 12. Dezember 2013, 12.30 bis 13.30 Uhr

Ort: Messe und Congress Centrum Halle Münsterland, Blauer Saal 3

Adresse: Albersloher Weg 32, 48155 Münster

Weitere Informationen:

www.hypertonie2013.de

<http://hypertonie2013.rh-kunde.de/presse/>

Pressekontakt für Rückfragen:

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL[®] - Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention Pressestelle

Anna Julia Voormann, Christina Seddig

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-442

Fax: 0711 8931-167

seddig@medizinkommunikation.org

www.hochdruckliga.de