

Die versalzene Gesundheit

Die Menschen in den westlichen Industrienationen wie Nordamerika und Mitteleuropa essen die bis zu zwanzigfache Menge an Salz, die sie tatsächlich brauchen. Der Preis, den sie dafür zahlen, ist Bluthochdruck, Herzversagen und andere Gesundheitsprobleme, die auf erhöhte Wassereinlagerungen zurückzuführen sind.

Aber braucht der Körper nicht Salz?

Salz enthält zwei verschiedene Mineralien, Natrium und Chlor. Der für uns wichtige Teil ist das Natrium. Alle Körperflüssigkeiten und jede Zelle des Körpers enthalten Natrium. Wir könnten ohne Natrium nicht leben. Während Natrium also auf der einen Seite für den körperlichen Stoffwechsel essentiell wichtig ist, kann auf der anderen Seite ein Zuviel des Guten erhebliche Probleme schaffen.

Wie kann Salz den Blutdruck erhöhen?

Überschüssiges Salz wird in den verschiedenen Körpergeweben abgelagert und hält damit gleichzeitig überschüssiges Wasser im Gewebe. Dadurch schwillt das Gewebe an, was einen blutdruckerhöhenden Effekt hat. Dieser erhöhte Blutdruck wiederum erhöht die Belastung auf das Herz. Jeder dritte Erwachsene in Amerika hat einen erhöhten Blutdruck. Im Alter von 65 erhöht sich der Anteil der Personen mit hohem Blutdruck sogar auf 70%.

Der durchschnittliche Salzkonsum in Japan ist noch höher als in USA. Parallel dazu ist auch das Vorkommen von Bluthochdruck höher. Schlaganfall, häufig eine Folge von zu hohem Blutdruck, ist in Japan die führende Todesursache.

In anderen Bevölkerungsgruppen, wie zum Beispiel im ländlichen Uganda oder im Amazonasbecken, wo die Menschen einen sehr niedrigen Salzkonsum haben, ist hoher Blutdruck praktisch unbekannt, auch bei alten Menschen. Dr. Lot Page, ein angesehener Forscher, stellt kategorisch fest: "Ohne Ausnahme kommt in Bevölkerungsgruppen mit einem niedrigen Salzverzehr Bluthochdruck sehr selten vor. Umgekehrt folgt auf hohen Salzkonsum unweigerlich eine Epidemie von Bluthochdruck."

Trifft dieses Gesetz auf jeden Menschen zu?

Nicht jeder ist salzsensitiv. Manche Menschen können so viel Salz essen, wie sie wollen, ohne daß sie für ihren Blutdruck negative Folgen verspüren. Allerdings reagieren in USA z.B. die Hälfte aller Einwohner sensibel auf Salz. Es gibt jedoch keinen befriedigenden Test, mit dem man diese Salzsensitiven identifizieren kann.

Salzsensitive Menschen lagern Natrium ein, wodurch Ödeme (Wasseransammlungen) entstehen. Viele Menschen tragen etliche Kilo an zusätzlichem Wassergewicht mit sich herum, nur weil überschüssiges Salz in ihren Körpern abgelagert ist. Wenn man den Salzverzehr verringert, kann der Körper dieses überschüssige Wasser wieder ausscheiden.

Ungefähr 30 Millionen Amerikaner mit leichtem essentiellen Bluthochdruck könnten ihren Blutdruck einfach nur dadurch normalisieren, daß sie ihren Salzkonsum auf einen Teelöffel pro Tag (5 g) reduzieren.

Abgesehen von den positiven Effekten auf den Blutdruck und das Gewicht, hat so eine salzarme Ernährung auch positive Auswirkungen auf ein prämenstruelles Syndrom (Beschwerden vor der Monatsregel). Auch eine bestimmte Art Kopfschmerzen und manche Formen von Depression lassen sich mit einer Salzreduzierung verbessern. Bei einer Herzmuskelinsuffizienz wird der Flüssigkeitsandrang vermindert.

Wie steht es mit "Wassertabletten"?

Es gibt Medikamente, die diuretisch wirken, also überschüssiges Wasser zur Ausscheidung bringen und so den Blutdruck senken. Aber neuere Studien belegen, daß diese Medikamente auf der anderen Seite koronare Herzkrankheit fördern können, weil sie den Cholesterinspiegel um 5-10% erhöhen. Über einen längeren Zeitraum können diese Diuretika außerdem die Nieren schädigen, Gicht hervorrufen und Diabetes fördern. Überschüssiges Wasser auf natürliche Weise zur Ausscheidung zu bringen, ist die bessere Methode.

Aber muß man die Diuretika gegen Bluthochdruck nicht lebenslang nehmen?

Das hat man früher geglaubt. Heute wissen wir, daß bis zu 85% der Bluthochdruckpatienten auf ihre Wassertabletten verzichten können, wenn sie sich auf eine salzarme, fettarme Ernährung umstellen, gleichzeitig ihr Gewicht reduzieren und sich täglich bewegen.

Aber ich finde ungesalzenes Essen ungenießbar!

Unsere Vorliebe für Salz ist nicht angeboren, sondern anerzogen. Indem man gesalzene Nahrung isst, erhält diese Gewohnheit immer neuen Antrieb. Durch Salz wird der natürliche, arteigene Geschmack der Lebensmittel überdeckt. Wenn man mit Kräutern und anderen Gewürzen würzt, kann man den Salzverbrauch reduzieren. Versuchen Sie 3 Wochen lang, auf Salz zu verzichten, dann werden Sie ein ganz neues Geschmackserlebnis haben. Nach dieser Zeit haben sich nämlich ihre Geschmacksknospen im Mund umgestellt und verlieren ihre Salzabhängigkeit. Sie werden feststellen, daß dann auch natürliche, ungesalzene Nahrungsmittel salzig schmecken. Wenn Sie allerdings ein ganz Hartgesottener sind, können Sie auch auf Salzersatzstoffe ausweichen.

Welche salzreichen Nahrungsmittel sollte man vermeiden?

Seien Sie vorsichtig mit Backpulver oder Backsoda, Geschmacksverstärkern (Natriumglutamat), salzigen Snacks und allen eingelegten Nahrungsmitteln. Essen Sie weniger technisch bearbeitete Nahrungsmittel, Backwaren, Fleisch, Milchprodukte und vorgesüßte Frühstücksflocken wie Smacks o.dgl.. Salz ist oft dort versteckt, wo man es gar nicht vermutet, z.B. enthält Schokoladenpudding mehr Salz als Kartoffelchips! Bei Konserven sollten Sie darauf achten, ob Salz zugefügt ist. Ein Eßlöffel Erbsen aus der Dose enthält beispielsweise so viel Salz wie 5 Pfund frischer Erbsen!

Technische Bearbeitung von Nahrungsmitteln (Versteckter Salzgehalt)			
Nahrungsmittel (Natürlicher Zustand)	Salz (mg)	Nahrungsmittel (Bearbeitet, raffiniert)	Salz (mg)
Apfel (1 frischer)	5	Apfelkuchen (1 Stück)	500
Weißer Bohnen (1 Tasse)	12	Chili mit Bohnen (1 Tasse)	3.000
Naturreis (1 Tasse)	12	Minutenreis (1 Tasse)	1.000
Weizenflocken (50 g)	20	Fertigfrühstück Wheaties (50 g)	1.850
Kartoffel (1 frische, 140 g)	20	Kartoffelchips (140 g, 1 Tüte)	3.500
Tomate (1 frische)	35	Tomatensauce (125 ml)	1.950
		Tomatensuppe (1 Tasse)	2.200
Rindfleisch, mager	140	Corned Beef	2.360
Milch (250 ml)	300	Käse (2 Scheiben)	2.050
Hähnchen (220 g)	300	Hähnchendinner (3 Stück)	5.600

Wieviel Salz darf ich essen?

Die meisten Menschen sind erstaunt, wie wenig Natrium (Salz) der Körper tatsächlich an einem Tag braucht. Es ist durchschnittlich nur ca. ½ g Salz, also ca. 1/10 Teelöffel, da etwas Natrium natürlicherweise in Nahrungsmitteln vorkommt.

Allerdings würden die meisten von uns unbefriedigt und überfordert sein, wenn sie ihren Salzkonsum so drastisch reduzieren müssten. Das ist in den meisten Fällen auch nicht notwendig. Richten Sie Ihr Augenmerk lieber darauf, grundsätzlich den Konsum zu verringern. Essen Sie anstelle von 10-20 g nur 5 g pro Tag, das entspricht einem gestrichenen Teelöffel Salz. Für die meisten Menschen stellt dies eine gesundheitlich unbedenkliche Menge dar. Denken Sie dabei aber nicht nur an das Salz, das Sie selbst der Speise zufügen, sondern kalkulieren Sie das versteckte Salz in den Fertigprodukten mit ein.

Hier sind einige Vorschläge, wie Sie den Salzgehalt in Ihrer Ernährung reduzieren können:

- Essen Sie viel frische, rohe Nahrung, sowohl Früchte wie Gemüse. Hier brauchen Sie kein Salz zufügen. Diese Nahrungsmittel erhöhen auch Ihre Kaliumspeicher, wodurch die Blutdrucksenkung unterstützt wird.
- Wenn Sie unbedingt Snacks brauchen, wählen Sie lieber die ungesalzene Varianten.
- Kochen Sie Gemüse nur kurz, damit es noch knackig ist. Dann brauchen Sie weniger Salz für den Geschmack.
- Toasten Sie Brot oder Getreide. Das verstärkt den Geschmack.
- Lernen Sie, anstelle mit Salz auch mit Zitronensaft, frischen Kräutern, Petersilie, Estragon, Knoblauch und Zwiebeln geschmacklich abzurunden.
- Schauen Sie sich um nach Kochbüchern mit einer salzfreien oder salzarmen Küche.

Der Durchschnittsamerikaner verzehrt beinahe 7 kg Salz pro Jahr. Wenn Sie diese Menge auf weniger als 2 kg reduzieren, haben Sie einen großen Schritt in Richtung bessere Gesundheit unternommen.

Salz"bomben"		
Nahrungsmittel	Menge	Salz (mg)
Ketchup	3 Teel.	
Italienisches Dressing	3 Teel.	1.100
Sojasauce	1 Teel.	2.500
Gewürzgurke	1 große	

Salz"bomben"		
Knoblauchsatz	1 Teel.	2.500
Salz	1 Teel.	3.000
		4.500
		5.000