

Risikofaktor Salzkonsum?!

Das Bundesamt für Gesundheit fordert auf, den täglichen Salzkonsum auf 6 g pro Person herabzusetzen. Wem nützt eine solche Empfehlung und wie kann man sie persönlich umsetzen?

ALEXANDRA SCHMID, ROBERT SIEBER.* Etwa 80 Millionen Franken könnten in der Schweiz an Gesundheitskosten eingespart werden, wenn bei der ganzen Bevölkerung der Kochsalzkonsum auf 6 g täglich gesenkt würde. Denn damit könnten die Anzahl Bluthochdruckfälle vermindert und jährlich 1700 Schlaganfälle und 2575 Herzkrankungen vermieden werden. So argumentiert die Arbeitsgruppe der Eidg. Ernährungskommission in ihrem Bericht über Salzkonsum und Bluthochdruck. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat sich deshalb in seiner Gesamtstrategie «Ernährung und Gesundheit» den Empfehlungen der WHO angeschlossen, den Kochsalzkonsum auf 6 g/Tag zu reduzieren.

Ob eine bevölkerungsweite Salzeinschränkung wirklich sinnvoll ist, wird unter Wissenschaftlern seit Jahren kontrovers diskutiert. Die Wirkung des Salzes ist nämlich individuell unterschiedlich. Nur ein Teil der Menschen (die salzsensitiven) reagieren mit einer relevanten Blutdrucksenkung, wenn der Kochsalzkonsum eingeschränkt wird. Es wird angenommen, dass 50 bis 60% der Personen mit hohem Blutdruck und nur 15% mit normalem Blutdruck salzsensitiv sind. Somit können einzelne Individuen ohne Frage von einer Salzeinschränkung profitieren, nicht aber alle. Das Problem dabei ist, dass man, ohne es auszuprobieren, nicht herausfinden kann, ob man salzempfindlich ist oder nicht.

Wie viel Salz, woher?

Wie hoch der tägliche Kochsalzkonsum gesamtschweizerisch genau ist, weiss man nicht sicher. Nach verschiedenen Einzeldaten liegt er im Be-

reich von 8 bis 12 g pro Person. Meist ist man sich eines hohen Salzkonsums gar nicht bewusst, denn das Zusalzen beim Kochen und am Tisch macht weniger als 20% der gesamten täglichen Salzzufuhr aus. Die grösste Salzmenge wird über die Lebensmittel selber, vor allem über die verarbeiteten (70 bis 80% der gesamten Salzzufuhr) aufgenommen. Die Schweizer Nährwerttabelle und teilweise auch die Etiketten von Lebensmitteln geben dazu Hinweise. Den Salzgehalt selber sucht man dort zwar vergebens, bei einer ausführlichen Nährwertdeklaration wird jedoch die Menge an Natrium aufgelistet. Kochsalz besteht chemisch aus Natrium und Chlorid (NaCl). Multipliziert man den Natriumgehalt mit dem Faktor 2,5, so erhält man den Salzgehalt. Ein Natriumgehalt von 100 mg entspricht also einem Salzgehalt von 250 mg.

Verarbeitete Lebensmittel mit viel Salz

Abbildung 1 zeigt den mittleren Salzgehalt verschiedener Lebensmittelgruppen, der basierend auf den angegebenen Natriumwerten in der Schweizer Nährwerttabelle berechnet wurde. Mangels Angaben nicht aufgeführt sind Fertigmahlzeiten, die meist auch einen sehr hohen Salzgehalt aufweisen. Gut ersichtlich in diesem Vergleich ist der höhere Salzgehalt der verarbeiteten Lebensmittel. Salz wird dort als Konservierungsstoff, Geschmacksträger und struktureller Inhaltsstoff eingesetzt. Wegen dieser vielseitigen Effekte ist eine Salzreduktion in verarbeiteten Lebensmitteln häufig schwierig. Trotzdem sind Variationen innerhalb einer Gruppe möglich und können sogar recht gross sein. Unter den Käsen sticht der Emmentaler mit einem tiefen Kochsalzgehalt von weniger als einem halben Gramm pro 100 g heraus (Abbildung 2).

Salzreduktion oder/und Änderung des Lebensstils?

Um die tägliche Salzzufuhr zu beurteilen, muss noch berücksichtigt werden, dass die verschiedenen Lebensmittel in sehr unterschiedlichen Men-

Résumé

Risques liés au sel

L'Office fédéral de la santé publique conseille de réduire le taux de consommation quotidienne de sel par personne à 6 g, ce qui permettrait en Suisse une économie de 80 millions de francs sur les coûts de la santé: pression sanguine trop haute, attaques et maladies coronariennes sont ainsi diminuées. Cependant, les effets du sel sont variables. On suppose que 50 à 60% des individus avec trop de pression sanguine sont sensibles au sel, contre 15% avec une pression normale.

Selon certaines statistiques, la consommation quotidienne de sel serait de 8 à 12 grammes par personne. En cuisinant ou à table, l'addition de sel ne représente que 20% de la quantité ingérée. Ce sont les denrées alimentaires qui fournissent 70 à 80% de la quantité totale de sel. Les étiquettes de certains produits renseignent sur les teneurs en sel. Le sel de cuisine est composé chimiquement de sodium et de chlore (NaCl). Si l'on multiplie la teneur en sodium par le facteur 2,5, on obtient la teneur en sel. L'image 1 représente la teneur moyenne en sel de divers groupes de denrées alimentaires. Ce sont surtout les denrées alimentaires transformées qui affichent les teneurs élevées, car le sel sert ici de conservateur, d'exhausteur de goût et permet un maintien de la structure du produit. Une réduction de sel pour ces produits s'avère donc difficile. Parmi les fromages, l'emmentaler pointe avec une faible teneur en sel, moins de 0,5 g pour 100 g (ill. 2).

Une réduction de sel devrait être accompagnée d'un changement du comportement alimentaire et d'une meilleure hygiène de vie. Des études aux USA ont démontré que même sans réduction de sel, la pression sanguine est considérablement diminuée par un régime constitué de beaucoup de fruits et légumes, accompagnés de produits laitiers. Ce mode de nutrition permet un apport riche en calcium et potassium, minéraux qui agissent très positivement sur la pression sanguine. (alp)

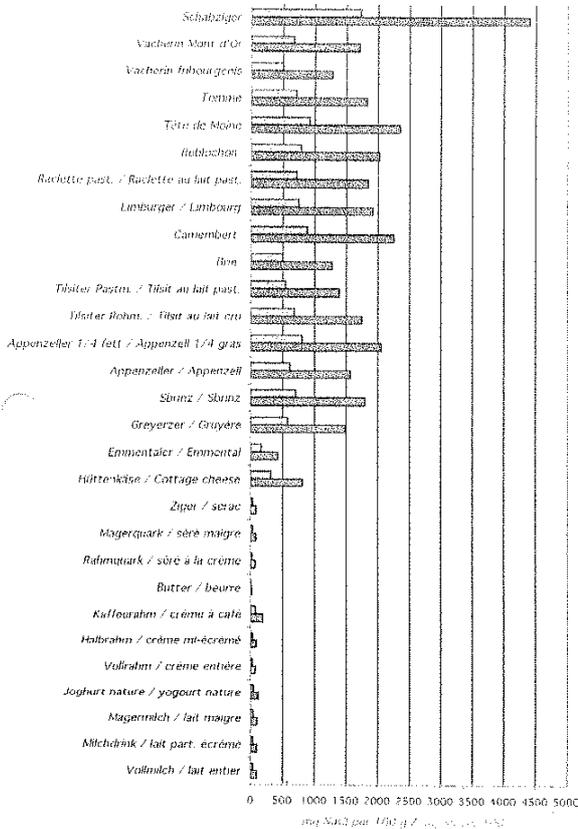


Abbildung 2: Mittlerer Salzgehalt von Lebensmitteln aus dem Bereich Milch, Milchprodukte und Käse.

Illustration 2: Teneur moyenne en sel de différents produits laitiers et fromages.

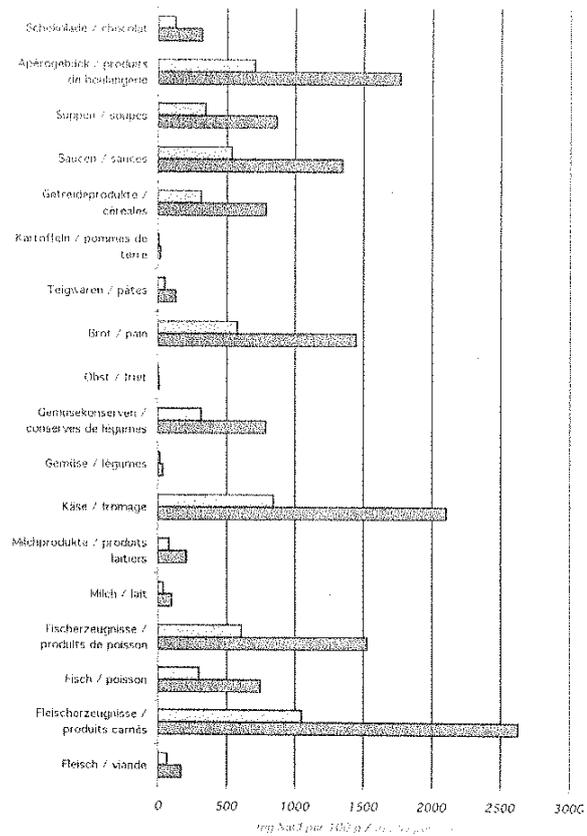


Abbildung 1: Mittlerer Salzgehalt verschiedener Lebensmittelgruppen.

Illustration 1: Teneur moyenne en sel de différents groupes d'aliments.

gen verzehrt werden. So ist die Portionsgrösse bei Trockenfleisch und Käse kleiner als bei Brot und Fertigmahlzeiten. Da es bisher in der Schweiz keine nationale Verzehrsstudie und nur Verbrauchsdaten gibt, ist es schwierig, den Anteil der einzelnen Lebensmittel an der Salzzufuhr abzuschätzen. Auch kann die Salzzufuhr an den einzelnen Tagen stark schwanken.

Möchte man einen hohen Salzkonsum nach unten korrigieren, sollte man also sein Augenmerk auf verarbeitete Produkte wie Brot, Käse, Suppen, Fertigmahlzeiten und Fleischerzeugnisse richten. Eine alleinige Salzreduktion ist jedoch nicht so wirksam wie eine umfassende Veränderung des Ernährungsverhaltens und des Lebensstils. Dass die Ernährung als Ganzes ein wichtiger Faktor ist, zeigen eindrücklich die beiden DASH (Die-

tary Approaches to Stop Hypertension)-Studien in Amerika. In der ersten Studie wurde eine typisch amerikanische Ernährungsweise mit einer Ernährung mit erhöhter Zufuhr von Gemüse und Früchten und mit einer solchen plus zusätzlich Milchprodukten (die DASH-Diät) verglichen. Auch ohne Salzeinschränkung konnte der Blutdruck mit letztgenannter Ernährungsweise signifikant gesenkt werden. In der zweiten DASH-Studie zeigte sich, dass bei alleiniger Salzreduktion von 9 auf 6 g der Blutdruck durchschnittlich weniger stark sank als bei Befolgen der DASH-Diät. Eine solche modifizierte Ernährungsweise basiert vor allem auf natürlichen, unverarbeiteten Nahrungsmitteln. Ihr Schwerpunkt liegt auf der grosszügigen Zufuhr von Früchten, Gemüse und Milchprodukten, die uns mit viel Kalium und

Kalzium versorgen. Das sind Mineralstoffe, die erwiesenermassen den Blutdruck positiv beeinflussen. Neben der Ernährung zählen auch Bewegung und Erholung zu den Bestandteilen einer gesunden Lebensweise. Ausserdem wirken sich eine Gewichtsabnahme, der Verzicht aufs Rauchen und ein reduzierter Alkoholkonsum ebenfalls sehr positiv auf den Blutdruck aus. Ein ganzheitliches Konzept mindert nicht nur das Risiko für Bluthochdruck, sondern auch dasjenige für andere Zivilisationskrankheiten. Eine nützliche Hilfestellung für interessierte Personen bietet im Bereich Ernährung die vor kurzem überarbeitete Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

*Agroscope Liebefeld-Posieux (ALP), 3003 Bern-Liebefeld