

Beim Kongress der European Society of Cardiology (ESC) in Barcelona haben Forscher aus Finnland eine Studie vorgelegt, die einen Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Herzinsuffizienz anzeigt. Die Herzinsuffizienz ist eine krankhafte Schwäche des Herzens, die dafür sorgt, dass das Herz nicht dazu in der Lage ist, die vom Körper benötigte Blutmenge ohne Druckanstieg in den Herzvorhöfen zu befördern.



Hoher Salzkonsum verdoppelt das Risiko einer Herzfehlfunktion. (Foto Mira Bozhko)

Hoher Salzkonsum verdoppelt demnach das Risiko für eine Fehlfunktion des Herzens. Eine Folgestudie mit 4630 Probanden im Alter von 25 bis 64 Jahre legt diesen Zusammenhang nahe. Die sogenannte Nordkarelische Salzstudie und die National FINRISK Study haben zwischen 1979 und 2002 Daten gesammelt.

Die Wissenschaftler vom finnischen Institut für Gesundheit und Soziales untersuchten die konsumierte Salzmenge, erhoben Gewicht, Größe und Blutdruck, sowie weitere Parameter der Probanden.

Die Forscher um Prof. Pekka Jousilahti stellten fest, dass innerhalb des untersuchten Zeitraums von 12 Jahren 121 Teilnehmer eine Herzschwäche entwickelten. Dabei hatten Menschen, die mehr als 13,7 g Salz pro Tag zu sich nahmen, ein doppelt so hohes Risiko für Herzinsuffizienz wie jene, die weniger als 6,8 g konsumierten.

Nach Aussage von Jousilahti liegt die optimale Menge Salz sogar noch unterhalb der 6,8 g. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt die Einnahme von täglich 5 g Salz, der physiologische Bedarf liegt bei 2-3 g pro Tag.

Prof. Pekka Jousilahti kommt zu dem Schluss, dass das Herz Salz nicht mag. „Hoher Salzkonsum erhöht deutlich das Risiko einer Herzschwäche.“, sagte er beim ESC. Und zwar unabhängig davon, ob ein Proband mit einem hohen Blutdruck vorbelastet ist oder nicht.

Er sagt aber auch, dass breiter angelegte Studien mit mehr Teilnehmern notwendig sind, um genaue Zusammenhänge zwischen Herzschwäche und Salzkonsumverhalten herstellen zu können.

Quelle [*High salt intake associated with doubled risk of heart failure*](#)

ap