

## Bluthochdruck: Hilft es, weniger Kochsalz zu sich zu nehmen?



Eine kochsalzärmere Ernährung kann helfen, den Blutdruck mittelfristig zu senken: Ein Löffel Salz weniger pro Tag könnte einen Unterschied machen. Wie sich dies langfristig auf das Risiko für Folgeerkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten auswirkt, ist unklar.

**Eine kochsalzärmere Ernährung kann helfen, den Blutdruck mittelfristig zu senken: Ein Löffel Salz weniger pro Tag könnte einen Unterschied machen. Wie sich dies langfristig auf das Risiko für Folgeerkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten auswirkt, ist unklar.**

Bei Bluthochdruck (Hypertonie) stehen die Blutgefäße unter einem erhöhten Druck. Dies verursacht zwar nicht unbedingt spürbare Beschwerden. Über Jahre hinweg kann ein erhöhter Blutdruck allerdings das Herz und die Gefäße schädigen und zu Gesundheitsproblemen führen. So bekommen Menschen mit Bluthochdruck häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte und Schlaganfälle. In Deutschland hat fast die Hälfte aller Erwachsenen einen hohen Blutdruck – Männer etwas häufiger als Frauen. Die meisten Menschen haben einen sogenannten essenziellen Bluthochdruck. Das bedeutet, dass sich keine Erkrankung finden lässt, die für den Bluthochdruck verantwortlich ist.

Wird der Blutdruck gemessen, so erhält man zwei Werte: einen oberen, der als systolischer Blutdruck bezeichnet wird, und einen unteren Wert, den diastolischen Blutdruck. Der höhere systolische Blutdruck entsteht, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht, um das Blut in den Körper zu pumpen. Der niedrigere diastolische Blutdruckwert zeigt an, dass der Herzmuskel erschlafft und das Herz sich erneut mit Blut füllt. Ein Bluthochdruck liegt vor, wenn der obere Wert über 140 mmHg liegt, wenn der untere Wert höher als 90 mmHg ist oder wenn beide Werte erhöht sind. Ein Wert von 180/100 mmHg wäre zum Beispiel sehr hoch. Die Maßeinheit mmHg bedeutet "Millimeter Quecksilbersäule".

Da körperliche Anspannung und Stress den Blutdruck kurzfristig in die Höhe treiben können, ist es wichtig, dass die Messungen in ruhiger Atmosphäre stattfinden. Zudem sollte der Blutdruck an mehreren Tagen und zu unterschiedlichen Tageszeiten gemessen werden, um sicher zu sein, dass er ständig erhöht ist.

## Möglichkeiten der Blutdrucksenkung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Blutdruck dauerhaft auf Werte zu senken, bei denen das Risiko für Folgeerkrankungen niedriger ist. Es wird vor allem empfohlen, den eigenen Lebensstil zu ändern: zum Beispiel mit mehr Sport, weniger Alkohol, Rauchverzicht und Stressbewältigung. Wie sich eine Gewichtsabnahme auf den Blutdruck auswirken kann, erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/bluthochdruck-kann-gewichtsabnahme-blutdruck-senken-38401.html>).

. Häufig werden auch Medikamente eingesetzt.

Ein wichtiger Bestandteil der Umstellungen im Alltag ist, sich anders zu ernähren. Ein Weg kann dabei sein, weniger Kochsalz zu verwenden. Studien zeigen, dass bei Menschen der Blutdruck umso höher ist, je mehr Salz sie zu sich nehmen. Viel Salz steckt häufig in verarbeiteten Lebensmitteln, beispielsweise in

- Fertiggerichten,
- Chips und Salzgebäck,
- vielen Käsesorten,
- Fischkonserven,
- gepökeltem sowie geräuchertem Fleisch und
- Brot.

Es kann auch sinnvoll sein, auf den Salzgehalt von Mineralwasser zu achten, da es hier recht große Unterschiede gibt.

Wenig Salz ist vor allem in frischen und unbehandelten Lebensmitteln, etwa in

- Obst und Gemüse,
- Fisch,
- Fleisch und
- Milchprodukten wie zum Beispiel Joghurt oder Quark.

Wer sich salzärmer ernähren möchte, kann weniger salzhaltige Lebensmittel verzehren und zusätzlich darauf achten, Speisen weniger zu salzen. Wir können aber nicht komplett auf Salz verzichten: Salz ist ein lebensnotwendiger Bestandteil unserer Ernährung. Da viele Lebensmittel Salz in kleinen Mengen enthalten, ist die Gefahr einer Unterversorgung aber gering, auch wenn man sich salzärmer ernährt.

## Studien zur Salzreduktion

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) – Herausgeber dieser Website – wurde vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) beauftragt, den Nutzen einer kochsalzärmeren Ernährung für Menschen mit Bluthochdruck zu untersuchen. Der Gemeinsame Bundesausschuss ist das oberste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung der Krankenkassen, [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

ambulanten Ärzte- und Zahnärzteschaft und Psychotherapie in Deutschland. Der Bericht wurde gemeinsam mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Universitätsklinik Graz erstellt.

Um die Frage zu beantworten, ob eine Salzreduktion nutzt, suchte die Forschergruppe nach sogenannten systematischen Übersichten (systematischen Reviews). In solchen Übersichtsarbeiten werden Studien zu einer bestimmten Fragestellung zusammenfassend analysiert. In unserem Fall sollten alle Studien folgende Patientengruppen miteinander vergleichen: eine Gruppe, die sich über einen längeren Zeitraum salzärmer ernähren sollte, und eine Gruppe, bei der nicht dieses Ziel bestand.

Für Menschen, die Maßnahmen zur Blutdrucksenkung ergreifen, ist vor allem wichtig, dass dadurch langfristig das Risiko für Folgeerkrankungen wie zum Beispiel Herzinfarkte und Schlaganfälle gesenkt werden kann. Deshalb wertete die Forschergruppe die Übersichtsarbeiten daraufhin aus, ob die verminderte Salzaufnahme Folgeerkrankungen und Todesfälle verhindern konnte und wie sie die Lebensqualität beeinflusste. Zusätzlich erfasste sie, wie sich die Blutdruckwerte über die Zeit veränderten und ob die Teilnehmenden weniger Blutdruckmedikamente benötigten.

## Salzärmere Ernährung senkt den Blutdruck

Die Forschergruppe fand 7 hochwertige Übersichtsarbeiten, die insgesamt 62 Einzelstudien einschlossen. Allerdings lieferten die Studien keine eindeutigen Antworten auf die entscheidenden Fragen, nämlich wie sich die Kochsalzreduktion auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die damit verbundene Sterblichkeit auswirkt. Die meisten Studien liefen nur über einige Monate – Folgeerkrankungen treten jedoch meist erst nach mehreren Jahren auf. Daher bleibt unklar, welche langfristigen Auswirkungen eine salzärmere Ernährung hat.

Die Untersuchungen zeigen jedoch durchgehend, dass eine salzärmere Ernährung den Blutdruck senken kann. Die systolischen Werte sanken innerhalb von bis zu einem Jahr um durchschnittlich 3,6 bis 8 mmHg, die diastolischen Werte um durchschnittlich rund 2 bis 3 mmHg. Diese Werte entsprechen ungefähr dem, was man mit einer Gewichtsabnahme erreichen kann. Wenn der Blutdruck in diesem Ausmaß sinkt, kann dies für die Behandlung bedeutsam sein.

Nur: Auf wie viel Salz muss man verzichten, um eine

solche Senkung des Blutdrucks zu erreichen? In einer Übersichtsarbeit wurde berechnet, dass der systolische Blutdruck um rund 7 mmHg und der diastolische um fast 4 mmHg sinkt, wenn man täglich rund 6 Gramm Salz weniger zu sich nimmt. Das entspricht etwa einem Teelöffel Salz weniger. Die Werte können sich im Alltag jedoch von Mensch zu Mensch unterscheiden. Daher kann man nicht genau angeben, welche Menge Salz man weniger zu sich nehmen muss, um eine bestimmte Blutdrucksenkung zu bewirken. Es ist nicht immer einfach, eine salzärmere Ernährung auf Dauer durchzuhalten. Aber auch eine leichte Reduktion der Salzaufnahme kann schon helfen, den Blutdruck zu senken.

Diese Ergebnisse gelten im Wesentlichen für Menschen, die keine blutdrucksenkenden Medikamente einnehmen. Ob eine salzärmere Ernährung gemeinsam mit einer medikamentösen Therapie den Blutdruck stärker senken kann als Medikamente alleine, lässt sich durch die Studien nicht beantworten. Auch wurde kaum untersucht, ob man weniger oder keine blutdrucksenkenden Medikamente benötigt, wenn man sich salzärmer ernährt.

Die Studien lieferten keine Anhaltspunkte dazu, wie die Ernährungsumstellung die Lebensqualität von Menschen im Alltag beeinflusst. Zu unerwünschten Wirkungen fand die Forschergruppe kaum Angaben: Lediglich eine Studie berichtet, dass Menschen, die sich salzärmer ernährten, etwas häufiger Muskelkrämpfe hatten. Andererseits traten in einer Studie bei Menschen, die weniger Salz zu sich nahmen, seltener Kopfschmerzen auf.

Wir wissen noch nicht, wie nachhaltig sich eine salzärmere Ernährung auf die Gesundheit auswirkt. Bleibt der Blutdruck auch über Jahre niedriger? Und kann sie helfen, Folgeerkrankungen zu vermeiden? Diese Fragen bleiben offen. Dennoch: Eine salzärmere Ernährung kann helfen, den Blutdruck mittelfristig zu senken. Häufiger zu frischem statt geräuchertem Fleisch oder einem Apfel anstatt gesalzener Erdnüsse zu greifen, kann also bei Bluthochdruck eine gute Idee sein.

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

## Hinweis

Die vorliegende Gesundheitsinformation gibt die Inhalte des wissenschaftlichen Gutachtens des IQWiG wieder

und ist keine leistungsrechtliche Bewertung der Behandlungsmethode, aus der Rückschlüsse auf die Kostenerstattung durch die gesetzliche Krankenversicherung zulässig wären. Die Entscheidung über die Kostenübernahme diagnostischer und therapeutischer Verfahren ist per Gesetz dem Gemeinsamen Bundesausschuss vorbehalten. Der Gemeinsame Bundesausschuss bezieht die Gutachten des IQWiG in seine Beschlussfassung ein. Informationen zu den Entscheidungen des Gemeinsamen Bundesausschusses erhalten Sie auf dessen Website unter [www.g-ba.de](http://www.g-ba.de) (URL: <http://www.g-ba.de/>).

## Glossar

### Hypertonie

Hypertonie ist der medizinische Begriff für Bluthochdruck. Ein erhöhter Blutdruck verursacht in der Regel keine Beschwerden. Meist nur bei sehr hohen Werten können Symptome wie zum Beispiel innere Unruhe, Schwindel oder Kopfschmerzen auftreten. Menschen mit chronisch erhöhtem Blutdruck haben jedoch ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei den meisten Menschen mit Bluthochdruck lässt sich keine eindeutige Ursache dafür feststellen. Manchmal kann eine Hypertonie eine Begleiterscheinung von anderen Erkrankungen sein, zum Beispiel von Nierenkrankheiten. Eine Schwangerschaft oder manche Medikamente können den Blutdruck ebenfalls vorübergehend erhöhen.

### Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

## Quellen

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Nutzenbewertung nichtmedikamentöser Behandlungsstrategien bei Patienten mit essenzieller Hypertonie: Kochsalzreduktion. Rapid Report A05-21B. Version 1.0.*

Köln: IQWiG. Juni 2009. [Volltext (URL:

[http://www.iqwig.de/download/A05-21B\\_Rapid\\_Report\\_Nichtmedikamentose\\_Behandlungsstrategien\\_bei\\_Hypertonie\\_Kochsalzred](http://www.iqwig.de/download/A05-21B_Rapid_Report_Nichtmedikamentose_Behandlungsstrategien_bei_Hypertonie_Kochsalzred)

]

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.