# SALZ NICHT SO SCHÄDLICH



Foto: salzkultur.net

## KURZ VORGESTELLT

Eine neue internationale Studie mit fast 100'000 Teilnehmern aus vier Kontinenten zeitigt überraschende Resultate: Auch ein hoher Salzkonsum ist für die Herz-Kreislauf-Gesundheit weitgehend irrelevant.

## INFORMATIONEN

Gemäss der kanadischen Studie nimmt das Risiko, frühzeitig zu sterben, mit steigendem Salzkonsum nämlich sogar leicht ab, ebenso das Risiko eines Herzinfarktes. Einzig das Hirnschlagrisiko steigt bei sehr hohem Salzkonsum an - allerdings erst ab einer Menge, die mindestens zweieinhalb Mal so so hoch liegt wie die offizielle Empfehlung von maximal 5 Gramm pro Tag.

Autoren dieser Studie kommen aus einem Forscherteam von der McMaster University in Hamilton (Kanada), geleitet von Andrew Mente und Salim Yusuf. Dieses Team publizierte bereits vor vier und vor zwei Jahren erste Studien zum Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Herz-Kreislauf-Leiden. Allerdings formierte sich starker Widerstand gegen die damaligen Erkenntnisse.

Gemäss Franz Messerli, Professor für Medizin an der Universitätsklinik für Kardiologie am Inselspital Bern, seien die aktuellen Resultate brisant. Der ausgewiesene Bluthochdruck-Experte kritisiert in einem Kommentar zur Studie die gültigen Empfehlungen der WHO und der American Heart Association. Die höchste Lebenserwartung hätten Menschen mit einem viel höheren als dem empfohlenen Salzkonsum, z. B. in Hongkong. Umgekehrt sei in in Ländern mit einem niedrigen Salzkonsum die Lebenserwartung deutlich geringer.

## DATEN

Quelle: Tages-Anzeiger, 10. August 2018