Bei Hypertonie: weniger Salz, weniger Kalorien!

r -- Whelton PK, Lawrence JA, Espeland MA et al. Sodium reduction and weight loss in the treatment of hypertension in older persons. JAMA 1998 (18. März); 279: 839-46
[LINK]

Kommentar: Etzel Gysling

Studienziele
Bei Personen mittleren Alters mit erhöhtem Blutdruck ist erwiesen, dass eine Gewichtsreduktion und verminderte Kochsalzeinnahme den Blutdruck senken. Die gleichen Massnahmen werden auch bei älteren Leuten empfohlen, ihre Wirksamkeit war aber bisher nicht in kontrollierten Studien nachgewiesen. Diesen Nachweis versuchte diese randomisierte Studie zu erbringen.

Methoden
Insgesamt nahmen 875 60- bis 80jährige Männer und Frauen an der Studie teil. Ihr Blutdruck durfte unter Behandlung mit einem einzigen blutdrucksenkenden Medikament (oder eventuell einer Kombination mit einem Diuretikum) nicht mehr als 145/85 mm Hg betragen. Die 585 Übergewichtigen wurden in vier Gruppen randomisiert. Bei einer Gruppe wurde eine Kochsalzeinnahme von nur 4,7 g Kochsalz (80 mmol Natrium) täglich angestrebt, bei einer zweiten Gruppe eine Gewichtsabnahme von 4,5 kg, und bei einer dritten Gruppe wurden beide Massnahmen kombiniert. Die vierte Gruppe diente als Kontrolle ohne zusätzliche Massnahmen. Die 390 Normalgewichtigen wurden in zwei Gruppen aufgeteilt, eine mit reduzierter Salzaufnahme und eine mit üblicher Behandlung. Nach drei Monaten wurde versucht, die blutdrucksenkenden Medikamente abzusetzen. Alle Interventionen wurden langfristig von erfahrenen Fachpersonen geleitet. Die Beobachtungsdauer betrug 2,5 Jahre. Endpunkte der Studie waren ein hoher Blutdruck bei einer oder mehreren Kontrollen (z.B. dreimal hintereinander über 150/90 mm Hg), der erneute Einsatz eines Antihypertensivums oder eine kardiovaskuläre Komplikation.

Resultate
In den Interventionsgruppen wurde das Gewicht um durchschnittlich 4,5 kg und die Salzeinnahme um rund 30% reduziert. Das Eintreten eines Endpunktes war in allen Interventionsgruppen verglichen mit den Kontrollen bedeutend seltener: bei Gewichtsabnahme um 30%, bei Salzrestriktion um 40%, bei beiden Interventionen kombiniert um 50%.

Schlussfolgerungen
Auch bei älteren Leuten kann durch Reduktion von Salzkonsum und Gewicht ein Beitrag zur antihypertensiven Behandlung geleistet werden.

Die Bedeutung des Natriumions für den Blutdruck wird zum Teil kontrovers beurteilt. Gemäss einer neuen Metaanalyse senkt eine Kochsalzreduktion den Blutdruck bei Normotonen nur wenig, bei Personen mit erhöhtem Blutdruck dagegen deutlich.1 Gewichtsabnahme, erhöhte Kalium- und reduzierte Natrium- Zufuhr sind wirksame antihypertensive Massnahmen, an denen unsere vorwiegend pharmakologisch orientierte Forschung zu wenig Interesse zeigt.

Etzel Gysling

1 Graudal NA, Galløe AM, Garred P. Effects of sodium restriction on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterols, and triglyceride: a metaanalysis. JAMA 1988 (6.Mai); 279: 1383-91