Zu viel Salz ist tatsächlich schädlich

m -- Strazzullo P, D'Elia L, Ngianga-Bakwin K et al. Salt intake, stroke, and cardiovascular disease: metaanalysis of prospective studies. BMJ 2009 (24. November); 339: b4567 [LINK]

Zusammenfassung: Markus Häusermann

Eine Reduktion des Salzkonsums um täglich 6 g reduziert den systolischen Blutdruck um 7 und den diastolischen um 4 mm Hg bei erhöhtem und um 4 bzw. 2 mm Hg bei normalem Blutdruck. Um zu zeigen, dass sich dies auch positiv auf Hirnschläge und andere kardiovaskuläre Ereignisse auswirkt, wurde diese Meta-Analyse aller von 1966 bis 2008 publizierten prospektiven Kohortenstudien durchgeführt, in denen das Auftreten kardiovaskulärer Ereignisse mit dem Kochsalzkonsum in Beziehung gebracht worden war. 13 Studien mit 19 voneinander unabhängigen Kohorten und insgesamt 177'025 Männern und Frauen erfüllten die strikten Auswahlkriterien.

In 10 Studien mit insgesamt 154'582 Personen traten insgesamt 5'346 Hirnschläge auf. Ein höherer Kochsalzkonsum ging mit 23% mehr Hirnschlägen einher (RR 1,23, 95% CI 1,06-1,43). In 9 Studien mit insgesamt 104'933 Personen wurde die Anzahl aller kardiovaskulären Ereignisse (insgesamt 5'161) analysiert. Ein höherer Salzkonsum war mit 17% mehr Ereignissen assoziiert (RR 1,14, 95% CI 0,99- 1,32). Nach Ausschluss einer methodisch fragwürdigen Studie erreichte auch dieses Resultat statistische Signifikanz. Die Differenz zwischen hohem und niedrigem Salzkonsum betrug im Mittel 86 mmol (5 g). Anhand von weiteren statistischen Berechnungen konnte für den Zusammenhang von Salzkonsum und den untersuchten Endpunkten eine Dosis-Wirkungsbeziehung gezeigt werden.

Die Studienverantwortlichen betonen die nun zweifelsfrei bewiesene Assoziation von Kochsalzkonsum mit Hirnschlägen und anderen kardiovaskulären Ereignissen. Die gefundene Dosis-Wirkungsbeziehung erhärtet die Annahme eines kausalen Zusammenhangs. Eine Reduktion des Salzkonsums pro Kopf auf die von der WHO empfohlenen 5 g täglich könnte weltweit 1,25 Millionen Todesfälle an Hirnschlag und fast 3 Millionen Herz-Kreislauf-Todesfälle verhindern.

Den Schlussfolgerungen der Studienverantwortlichen bleibt nicht viel hinzuzufügen. Zweifler mögen immer noch argumentieren, dass die gefundene Assoziation einen Kausalzusammenhang nicht beweist. Ein solcher Beweis wäre nur mit einer randomisierten Interventionsstudie an einer grossen Anzahl Menschen zu führen. Angesichts dessen, dass sich mit Interventionen zur Lebensstiländerung kaum Geld verdienen lässt, wird eine solche Studie mangels Geldgeber kaum je realisiert werden. Der von der WHO empfohlene pro Kopf- Salzkonsum von 6 g täglich bedeutet für die westliche Welt etwa eine Halbierung, d.h. zum Erreichen dieses Ziels müssten wir unsere Ess- und Geschmacksgewohnheiten einschneidend ändern. Immerhin liefert die Studie eine gute Grundlage für gesetzliche Vorschriften mit dem Ziel, den meist übermässig hohen Salzgehalt von industriell produzierten Fertiggerichten und Apertitifgebäck zu reduzieren.

Zusammengefasst von Markus Häusermann