

Immer wieder: Früchte und Gemüse sind gesund

k -- O'Donnell M, Mente A, Rangarajan S et al. Joint association of urinary sodium and potassium excretion with cardiovascular events and mortality: prospective cohort study. BMJ. 2019 March 13;364:l772

[\[LINK\]](#)

Salzsteuern führen wir uns mit einer durchschnittlichen Kost ohne weiteres 3-4 g Natrium zu.

Etzel Gysling

Kommentar: Etzel Gysling

Warum diese Studie?

Laut WHO-Empfehlungen sollte man täglich weniger als 2 g Natrium (etwa 5 g Kochsalz entsprechend) und mehr als 3,5 g Kalium zu sich nehmen. Diese Empfehlungen gründen auf meist kleinen und kurzen Studien, die den Einfluss von Natrium- und Kaliumaufnahme auf den Blutdruck untersucht haben. In mehreren Studien wurde die Korrelation der Natrium-Einnahme mit der Häufigkeit der kardiovaskulären Erkrankungen und Todesfälle untersucht, wobei sich eine J-Kurve fand, d.h. die Ereignisse waren häufiger bei ganz geringem und hohem Kochsalzkonsum (siehe auch «Kochsalz und kardiovaskuläres Risiko» in infomed-screen 6/2018).

Was hat man gefunden?

In dieser grossen Kohortenstudie wurden über 100'000 Teilnehmende aus 18 Ländern untersucht (mediane Beobachtungszeit 8,2 Jahre). Sie wurden aufgrund von 24-Stunden-Messungen im Urin in sechs Gruppen eingeteilt mit geringem, mittlerem (3-5 g) und hohem Natriumkonsum und mit je geringer und hoher Kaliumeinnahme (Grenze 2,1 g Kalium/Tag). In der Gruppe mit mittlerer Natrium- und hoher Kaliumeinnahme fand sich die niedrigste Mortalität und kardiovaskuläre Morbidität. Im Vergleich mit dieser Gruppe war das relative Risiko am stärksten erhöht bei geringer Natrium- und Kaliumeinnahme (auf 1,23) und eher mässig erhöht (auf 1,1) bei hoher Natrium- und Kaliumeinnahme.

Wie wird es gedeutet?

Die strengen WHO-Empfehlungen zum Natrium- und Kaliumkonsum werden kaum von jemandem eingehalten. Eine mittlere Natriumeinnahme von 3-5 g kombiniert mit einer hohen Kaliumeinnahme hat das niedrigste kardiovaskuläre Risiko. Kalium wird hauptsächlich mit Gemüse und Früchten eingenommen.

Zusammengefasst von Peter Koller

Screen-Kommentar

Viel Neues bringt uns diese Studie nicht. Dass wir genug kaliumreiche Nahrungsmittel zu uns nehmen sollten, ist gut bekannt. Ob allerdings Kalium eher als Marker für andere nützliche Inhaltsstoffe von Gemüse und Früchten dient und weniger als solches zur Gesundheit beiträgt, können wir aus der neuen Studie auch nicht ableiten. Andererseits sind die neuen Daten auch kein «Kochsalz-Freipass» - schon ohne Verwendung des