

Je weniger Kochsalz, desto niedriger der Blutdruck

m -- Huang L, Trieu K, Yoshimura S et al. Effect of dose and duration of reduction in dietary sodium on blood pressure levels: systematic review and meta-analysis of randomised trials. BMJ. 2020 Feb 24;368:m315.

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Etzel Cysling

In einer Meta-Analyse, zu der ein sehr übersichtliches visuelles Abstract erhältlich ist (<https://pkweb.ch/visabstr>), wurde untersucht, wie sich eine reduzierte Kochsalzzufuhr auf den Blutdruck auswirkt. 133 Studien mit über 12'000 beteiligten Personen wurden berücksichtigt; die Beurteilung erfolgte anhand der Natriumausscheidung im 24-Stunden-Urin. Jede Reduktion um 50 mmol Natrium pro 24 h war mit einer mittleren Abnahme der Blutdrucks um 1,1/0,3 mm Hg verbunden – scheinbar wenig, aber hochsignifikant. (50 mmol Natrium entsprechen knapp 3 g Kochsalz.) Bei älteren Leuten und solchen mit höheren systolischen Blutdruckwerten war diese Wirkung deutlicher ausgeprägt. Studien, die weniger als 15 Tage dauerten, erfassten die Wirkung der NaCl-Reduktion nicht gut; in längeren Studien war die Abnahme des systolischen Blutdrucks (durchschnittlich um 2,13 mm Hg) viel eindeutiger.

Eine weitere Bestätigung der schon in vielen Studien dokumentierten Bedeutung der Kochsalz-Zufuhr. Das Ausmass der mit einer salzarmen Diät erreichten Blutdrucksenkung mag geringfügig erscheinen, muss aber im Rahmen einer umfassenden nicht-medikamentösen Therapie gesehen werden, bei der ganz sicher auch die Kalorien und eine reichliche Kaliumzufuhr (Früchte, Gemüse!) eine wichtige Rolle spielen und die dann zweifellos eine durchaus relevante Blutdrucksenkung erreichen kann.