

Viel Kochsalz ist eine Gefahr für Übergewichtige

K -- He J, Ogden LG, Vupputuri S et al. Dietary sodium intake and subsequent risk of cardiovascular disease in overweight adults. JAMA 1999 (1. Dezember); 282: 2027-34

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Etzel Gysling

Studienziele

Der Einfluss des Kochsalzkonsums auf den Blutdruck ist aus verschiedenen Studien bekannt. Es ist deshalb anzunehmen, dass Kochsalz auch die Häufigkeit von kardiovaskulären Erkrankungen beeinflusst. Dies konnte aber bisher in Kohortenstudien nicht eindeutig gezeigt werden. Deshalb wurden in der vorliegenden Analyse die Daten einer grossen und langfristigen Kohortenstudie auf einen Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersucht.

Methoden

Die Analyse ist Bestandteil einer Nachfolgestudie des «National Health and Nutrition Examination Survey» (NHANES I), in den 1971 bis 1975 eine repräsentative Gruppe von über 14'000 Amerikanerinnen und Amerikanern aufgenommen wurde. Der Kochsalzkonsum wurde einmalig mittels einer Befragung geschätzt. Für diese Analyse wurden nur Personen ohne vorbestehende kardiovaskuläre Erkrankungen bzw. ohne entsprechende Therapie berücksichtigt. Anhand von Krankengeschichten und Todesbescheinigungen wurde die Häufigkeit von kardiovaskulären Erkrankungen bis 1992 erhoben.

Ergebnisse

2'688 über- und 6'797 normalgewichtige Personen wurden in die Studie aufgenommen und während durchschnittlich 19 Jahren beobachtet. Bei den Normalgewichtigen ergaben sich keine signifikanten Beziehungen zwischen Salzeinnahme und kardiovaskulären Erkrankungen. Übergewichtige hatten jedoch signifikant mehr Herz-Kreislauf-Krankheiten, wenn sie mehr Kochsalz einnahmen: eine Mehreinnahme von täglich 100 mmol Natrium (6 g Kochsalz) führte zu einer Zunahme der Hirnschläge um 32%, der Todesfälle durch Hirnschlag um 89%, der koronaren Todesfälle um 44% und der Gesamttodesfälle um 39%.

Schlussfolgerungen

Für übergewichtige Personen ist ein hoher Salzkonsum ein erheblicher unabhängiger Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen.

Dass mit einer Zunahme des Kochsalzkonsums auch der Blutdruck ansteigt, ist spätestens seit der INTERSALT-Studie überzeugend dokumentiert.¹ In der hier vorgestellten Studie fand sich nun auch ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine natriumabhängige Zunahme von Schlaganfällen und Herzinfarkten konnte

zwar nur bei übergewichtigen Personen gezeigt werden; in Anbetracht der weltweit zunehmenden Adipositas-Epidemie kommt diesem Resultat dennoch grösste Bedeutung zu.

Etzel Gysling

1 Elliott P, Marmot M, Dyer A et al. The INTERSALT study: main results, conclusions and some implications. Clin Exp Hypertens A 1989; 11: 1025-34