

Ernährung: Vorsicht, salzig!

**Zur Vermeidung eines Bluthochdrucks gilt vor allem eine Regel:
Salzarm essen! Wie das gehen kann, lesen Sie hier.**

Gute Lektüre zum Thema sind unter anderem:

- Stiftung Warentest (Anke Nolte, Dagmar von Cramm): "Gut essen bei Bluthochdruck" Ein Ratgeber inklusive 80 Rezeptideen
- Sven-David Müller, Christiane Weißenberger: "Das große Kochbuch gegen Bluthochdruck" Alle wichtigen Informationen für eine blutdrucksenkende Ernährung. 130 Rezepte für die ganze Familie
- Eine Vielzahl einfacher, kochsalzärmer Rezepte im Internet finden Sie unter anderem im Deutschen Ernährungsberatungs- und informationsnetz (<http://www.ernaehrung.de/rezepte/rezepte-kochsalzarm.php>)

Ohne Salz geht es nicht, das wissen wir. Doch eine wesentliche Ursache der Hypertonie ist die erhöhte Salzzufuhr. In Industrieländern nimmt jeder Erwachsene zwischen fünf und zehn Gramm Kochsalz pro Tag zu sich. Um möglichst viel Salz und Wasser über die Nieren auszuscheiden, erhöht der Körper den Blutdruck. An der Universität Heidelberg hat man im Tiermodell herausgefunden, wie dieser Mechanismus funktioniert. Salz fördert offenbar die Bildung bestimmter Botenstoffe in der Muskulatur der Blutgefäße. Sie

bewirken, dass sich die Muskelzellen zusammenziehen. Damit verringert sich der Durchmesser der Gefäße, und der Blutdruck steigt.

Die tägliche Zufuhr von Salz

Die tägliche Zufuhr von Natriumchlorid (Kochsalz) sollte sechs Gramm nicht übersteigen, rät die Deutsche Hochdruckliga. Die WHO geht in ihren neuesten Empfehlungen noch weiter und rät zu einem täglichen Konsum von weniger als zwei Gramm. Die Lösung liegt jedoch nicht im salzlosen Frühstücksei. Nur etwa 15 Prozent des täglichen Salzkonsums entspringen unserem Salzstreuer. Rund zehn Prozent sind der natürliche Salzgehalt unserer Lebensmittel. Satt 75 Prozent dagegen werden den Lebensmitteln in der Produktion zugesetzt. Regel Nummer eins zur kochsalzarmen Ernährung lautet deshalb: Augen auf beim Lebensmittelkauf!

Tipps für die kochsalzarme Ernährung

Vermeiden Sie nach Möglichkeit:

- gepökelte, gesalzene und geräucherte Fleisch und Fischwaren, Dauerwurst- und -fischwaren
- Fertigprodukte wie Suppen, Saucen, Tiefkühlpizzen
- Konserven aus der Dose oder dem Glas
- Salzgebäck wie Salzstangen, Salzbrezeln, Käsegebäck

Wählen Sie stattdessen:

- frische Lebensmittel zur Zubereitung
- Speisen und Gerichte, die auch ohne Salz gut schmecken, wie vegetarische Gerichte oder Salate
- reichlich frische Kräuter und Gewürze bei der Zubereitung statt Kochsalz