

Bei Hypertonikern
und bei Niereninsuffizienz ist Einschränkung sinnvoll

ERNÄHRUNG

Salzrestriktion bei Gesunden unnötig?

Über die optimale Kochsalzzufuhr wird z. T. sehr kontrovers diskutiert. Neue Daten legen nahe, dass bei Gesunden eine geringe Natriumzufuhr problematischer sein könnte als eine hohe. Nur Risikogruppen (z. B. Hypertoniker oder Patienten mit Niereninsuffizienz) brauchten vor einer hohen Salzzufuhr gewarnt zu werden. In einer Studie wurden Daten von rund 133.000 Personen ausgewertet (im Median 55 Jahre alt, knapp die Hälfte mit Bluthochdruck). Bei Hypertonikern, die täglich mehr als 7 g Natrium ausschieden (entspricht einer Zufuhr von fast 18 g Kochsalz) war die Ereignisrate (Tod oder schwere kardiovaskuläre Komplikationen) um 23 % höher als in der Referenzgruppe (tägliche Natriumausscheidung: 4 – 5 g). Bei einer Natriumausscheidung < 3 g täglich (weniger als 7,6 g Kochsalz) betrug die Risikoerhöhung 34 %. Bei Gesunden korrelierte nur die niedrige Natriumzufuhr mit einer erhöhten Ereignisrate (HR 1,26). In einer weiteren prospektiven Studie bei rund 3.750 Patienten mit Niereninsuffizienz (eGFR 20 - 70 ml/min), die nach der Natriumausscheidung in vier Quartilen eingeteilt wurden (< 2,9 g/24 h bis \geq 4,55 g/24 h), zeigte sich eine deutliche Erhöhung der Ereignisrate nur bei Patienten mit der höchsten Ausscheidung. Im Vergleich zur Gruppe mit der niedrigsten Ausscheidung war die Gesamtereignisrate um 36 %, die Schlaganfallrate sogar um 80 % erhöht.

IHR PLUS IM NETZ
Abstracts online



QUELLEN

- Mente A et al.: Associations of urinary sodium excretion with cardiovascular events in individuals with and without hypertension: a pooled analysis of data from four studies. Lancet 2016, published online May 20
- Mills K et al.: Sodium Excretion and the Risk of Cardiovascular Disease in Patients With Chronic Kidney Disease. JAMA 2016;315(20):2200-2210

Diabetesinzidenz
korrelierte invers
mit der Butterzufuhr

ERNÄHRUNG

Hoher Butterkonsum offenbar unproblematisch

Eigentlich sollte für eine gesunde Ernährung die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren (reichlich enthalten z. B. in fetten Milchprodukten) eingeschränkt werden. Allerdings wurden für einige Milchprodukte wie Joghurt und Käse inzwischen sogar günstige metabolische Effekte beschrieben, so die Autoren einer neuen Meta-Analyse zum Zusammenhang zwischen Butterkonsum und Gesamtmortalität, Rate kardiovaskulärer Erkrankungen und Diabetes. Neun Publikationen mit über 636.000 Teilnehmern wurden ausgewertet. Dabei zeigte sich nur eine geringe Assoziation zwischen dem Butterkonsum und der Gesamtmortalität, keine zu kardiovaskulären Erkrankungen, KHK oder Schlaganfall. Die Diabetesinzidenz korrelierte sogar invers mit der Butterzufuhr.

IHR PLUS IM NETZ
Volltext online



QUELLE

- Mozafarrian D et al.: Is Butter Back? A Systematic Review and Meta-Analysis of Butter Consumption and Risk of Cardiovascular Disease, Diabetes, and Total Mortality. PLOS One 2016, published online June 29