

03/2009 | 12. Mai

Kinder und Jugendliche konsumieren zu viel Salz

Bluthochdruck und daraus resultierende Herz-Kreislauf-Krankheiten werden begünstigt

■ Kurzversion:

(dge) Kinder und Jugendliche konsumieren zu viele kochsalzreiche Lebensmittel. Bereits bei Kleinkindern ist die Zufuhr hoch. Dadurch gewöhnen sie sich schon früh daran, viel Salz zu verzehren. Dies erhöht das Risiko, einen erhöhten Blutdruck zu bekommen. Auf dieses Ergebnis aus dem Ernährungsbericht 2008 weist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) anlässlich des Welthypertonietages am 17. Mai hin. Der Aktionstag betont in diesem Jahr den Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Bluthochdruck.

Bluthochdruck entsteht – sofern er nicht durch eine andere Grundkrankheit bedingt ist – durch das Zusammenwirken von Erbanlagen, Alter, Geschlecht und Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Auch Personen mit erblicher Veranlagung können ihren Blutdruck senken, wenn sie Übergewicht, hohen Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und Stress sowie bei Salzsensitivität einen hohen Kochsalzkonsum vermeiden.

Um das Risiko für Bluthochdruck und Folgekrankheiten zu senken, sollte vom Kindesalter an wenig Salz verzehrt werden. Die DGE rät Jugendlichen und Erwachsenen, insgesamt nicht mehr als 6 g Kochsalz pro Tag aufzunehmen. Lebensmittel mit geringem Kochsalzgehalt und wichtig für eine dem Bluthochdruck vorbeugende Ernährung sind Gemüse, Obst, Quark, Joghurt und frischer Fisch. Werden Speisen selbst zubereitet, sollte sparsam mit fluoridiertem Jodsalz und abwechslungsreich mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt werden. Viel Kochsalz steckt in verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertiggerichten und -soßen, pikanten Snacks, Käse, Wurst und Brot.

1 676 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

In Deutschland hat nach Daten des Bundes-Gesundheitssurveys 1998 ungefähr jeder zweite Erwachsene Bluthochdruck. Bei ihnen liegt der Blutdruck in den Arterien bei Herzmuskelanspannung (systolisch) ≥ 140 mmHg und/oder bei Herzmuskelerlaxation (diastolisch) ≥ 90 mmHg. Bluthochdruck bei Erwachse-

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

nen ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Arterienverkalkung, Schlaganfall, Herzinfarkt, periphere Durchblutungsstörungen, Herz- und Niereninsuffizienz.

Es gibt Hinweise, dass das Risiko für Bluthochdruck im Erwachsenenalter erhöht ist, wenn die Blutdruckwerte in der Kindheit hoch sind. Bluthochdruck ist im Kindesalter, wo er über alters- und geschlechtsabhängige Grenzwerte definiert ist, viel seltener als bei Erwachsenen und meist durch eine Grundkrankheit verursacht. Studien aus den USA weisen jedoch darauf hin, dass der Blutdruck bei Kindern in den letzten Jahren angestiegen ist. Dieser Anstieg wird auf die Zunahme des Bewegungsmangels und von Adipositas (starkem Übergewicht) sowie auf den übermäßigen Verzehr kochsalzreicher Lebensmittel zurückgeführt. Neben viel körperlicher Aktivität und der Vermeidung von Adipositas ist daher der sparsame Verzehr kochsalzreicher Lebensmittel im Kindesalter von großer primärpräventiver Bedeutung.

Wie im Ernährungsbericht 2008 der DGE dargestellt, ist die Zufuhr kochsalzreicher Lebensmittel bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland unerwünscht hoch. Diese Feststellung basiert auf Daten aus zwei bundesweit durchgeführten Ernährungsstudien. In den Studien wurde neben anderen Nährstoffen auch die Zufuhr von Natrium, das hauptsächlich in Verbindung mit Chlorid als Kochsalz aufgenommen wird, erhoben. In der „Verzehrsstudie zur Ermittlung der Lebensmittelaufnahme von Säuglingen und Kleinkindern“ (VELS) lag die Natriumzufuhr bei Kindern im Alter ab 6 Monaten bis unter 5 Jahre im Mittel etwa um das Dreifache über dem jeweiligen von der DGE angegebenen Referenzwert. Auch im Ernährungsmodul EsKiMo des repräsentativen „Kinder- und Jugendgesundheits surveys“ (KiGGS) lag die bei den 6- bis unter 18-Jährigen beobachtete mittlere Natriumzufuhr erheblich über dem Referenzwert. Der Referenzwert für die tägliche Natriumzufuhr stellt zwar lediglich einen Schätzwert für die minimale Zufuhr dar, da wissenschaftliche Studien zur Ableitung des Natriumbedarfs fehlen. Es wird jedoch diskutiert, dass eine hohe Natriumzufuhr in jungen Jahren zu einer frühen Gewöhnung an eine hohe Kochsalzaufnahme führt. Die höchste mittlere Natriumzufuhr wurde bei den 15- bis unter 18-jährigen männlichen Jugendlichen beobachtet: 4,1 g pro Tag. Dies entspricht einer Kochsalzmenge von über 10 g, die weit über der von der DGE als akzeptabel angesehenen täglichen Menge von 6 g liegt. Auch der Kochsalzkonsum der 12- bis unter 15-jährigen Jungen (errechnet aus der Natriumzufuhr) lag mit ca. 8 g pro Tag über dem Referenzwert, während die 12- bis unter 18-jährigen Mädchen diesen nur geringfügig überschritten. Die Daten der Nationalen Verzehrsstudie II bestätigen, dass der Kochsalzkonsum von weiblichen Jugendlichen und Erwachsenen im akzeptablen Bereich liegt. Die höchste mittlere Natriumzufuhr hatten die männlichen 19- bis 24-Jährigen mit 3,7 g pro Tag, bei den 14- bis 18-jährigen Jugendlichen lag die Zufuhr bei 3,5 g pro Tag. Umgerechnet auf den Kochsalzkonsum, lag dieser bei ca. 9 g pro Tag. Eine Zufuhr in dieser Höhe ist hinsichtlich der Prävention von Bluthochdruck als nachteilig zu bewerten. Anstrengungen zur Senkung des Kochsalzverzehrs im Kindes- und Jugendalter sind erforderlich.

Der Ernährungsbericht 2008 inkl. CD-Rom kann zum Preis von 32,00 € zzgl. Versandkosten über www.dge-medianservice.de bestellt werden. Einzelne Kapitel des Ernährungsberichts stehen dort zum kostenpflichtigen Download zur Verfügung.

5 438 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: gahl@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de