

# Blutdruck selbst senken: Weniger Salz essen

Salz bindet Wasser im Körper. Dadurch nimmt auch die Menge an Blut in den Gefäßen zu: Der Blutdruck steigt und das Herz muss stärker pumpen.

Isst man weniger Salz, nimmt die Wassermenge im Körper ab. Außerdem werden die Nieren angeregt, zusätzlich Salz und Wasser aus dem Blut zu filtern. Dadurch kann der Blutdruck sinken.

## Wie viel Salz esse ich eigentlich?

Unser Körper braucht Salz, um richtig zu funktionieren. Zu viel kann ihm aber auch schaden. Menschen mit Bluthochdruck wird empfohlen, nicht mehr als sechs Gramm Kochsalz pro Tag zu sich zu nehmen. Das entspricht etwa einem Teelöffel.

Die meisten Menschen essen mehr als einen Teelöffel Salz am Tag. Das liegt hauptsächlich an „versteckten“ Salzen in bestimmten Lebensmitteln, z. B. Brot, Käse oder Wurst.

Auch Süßigkeiten, Fertigmahlzeiten oder Essen im Restaurant enthalten oft viel Salz.



## Wie kann ich es schaffen, weniger Salz zu essen?

Anfangs mag es schwierig sein, auf Salz zu verzichten. Nicht nur, weil es in so vielen Lebensmitteln steckt – auch unser Geschmack ist häufig an salziges Essen gewöhnt. Mit folgenden Tipps lassen sich diese Barrieren überwinden:

- Kochen Sie möglichst oft selbst, sodass Sie die Salzmenge selbst bestimmen können.
- Verwenden Sie frische Zutaten und verzichten Sie auf Fertigprodukte.
- Bei abgepackten Lebensmitteln muss der Salzgehalt auf der Packung stehen. Überprüfen Sie die Nährwerttabelle.
- Gewöhnen Sie Ihren Geschmack langsam und schrittweise an weniger Salz.
- Verleihen Sie Ihrem Essen mit anderen Gewürzen und frischen Kräutern mehr Geschmack.
- Knabbern beim Fernsehabend? Greifen Sie zu ungesalzene Nüssen, getrocknetem Obst oder Rohkost-Sticks.

### Wie Sie es schaffen, weniger Salz zu essen, erfahren Sie unter:

<https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/blutdruck-senken/salz-bei-bluthochdruck>



Quellen:  
 Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ). Bluthochdruck – Was hat Salz mit dem Blutdruck zu tun?; 2023. Verfügbar unter: <https://www.patienten-information.de/patientenblaetter/bluthochdruck-salz> [14.12.2023].  
 Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Hypertonie – Langfassung. Version 1.0 – AWMF-Register-Nr. nvl-009. 2023.  
 D'Elia L, La Fata E, Giaquinto A, Strazzullo P, Galletti F. Effect of dietary salt restriction on central blood pressure: A systematic review and meta-analysis of the intervention studies. *J Clin Hypertens (Greenwich)* 2020; 22(5):814–25. doi: 10.1111/jch.13852.  
 Ding J, Sun Y, Li Y, He J, Sinclair H, Du W et al. Systematic Review on International Salt Reduction policy in restaurants. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17(24). doi: 10.3390/ijerph17249570.  
 Graudal NA, Hubeck-Graudal T, Jurgens G. Effects of low sodium diet versus high sodium diet on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterol, and triglyceride. *Cochrane Database Syst Rev* 2020; 12(12):CD004022. doi: 10.1002/14651858.CD004022.pub5.  
 Strohm D, Boeing H, Leschik-Bonnet E, Hesecker H, Arens-Azevêdo U, Bechthold A et al. Speisesalzzufuhr in Deutschland, gesundheitliche Folgen und resultierende Handlungsempfehlung: Wissenschaftliche Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Sonderdruck aus *Ernährungs Umschau* 2016; 63(3):1–12.  
 Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 25. Oktober 2011. *Amtsblatt der Europäischen Union* 2011; L304/18-63.