

Gehirnschäden durch Salz: *Der alltägliche Krankmacher*

Quelle: KOPP-exklusiv Nr. 06.18

US-Neurowissenschaftler haben einen beunruhigend klingenden Fachartikel veröffentlicht, der mehrere negative Eigenschaften von Salz bestätigt und auch eine bislang unbekannte Gefahr anspricht. Schon im Mittelalter wurde vor übermäßigem Salzkonsum gewarnt.

Jeder weiß: Eine sehr salzreiche Ernährungsweise ist der Gesundheit abträglich. Zwar dürften nicht alle Menschen gleichermaßen anfällig sein, doch gilt Natriumchlorid als mitauslösender Faktor für hohen Blutdruck, kardiovaskuläre Erkrankungen, Gefäßentzündungen und andere Leiden. Diese omniprésente Substanz könne möglicherweise sogar die Pubertät verzögern. Salz findet sich vor allem in Fleisch- und Wurstwaren, verschiedensten Fertiggerichten sowie auch Käse und Brot. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt als Richtlinie maximal sechs Gramm Salz täglich an, entsprechend zwei Teelöffeln. Mehr solle man nicht zu sich nehmen.

→ *Die American Heart Association (AHA) in Dallas, Texas, spricht von optimal 3,8 Gramm pro Tag. Laut Erhebungen liegt der Konsum in Deutschland deutlich über diesen Limits. Frauen nehmen demnach durchschnittlich 8,4 Gramm täglich zu sich, Männer sogar zehn Gramm.*

- Vor diesem Hintergrund scheinen auch die neuen Erkenntnisse nicht ganz nebensächlich zu sein. Ärzte warnen schon lange vor den Gefahren, und ein Kochbuch aus dem Mittelalter vergleicht Salz sogar mit einem »zänkischen Weib«, sei es doch die bedeutendste Ursache eines vorzeitigen Todes.

Seit dem Mittelalter sind viele Einsichten hinzugekommen, auch wenn wohl eine Menge altes Wissen verloren ging. Laut Forschern um *Giuseppe Faraco vom Weil Cornell Medical College, New York City*, hat Salz auch Einfluss auf unsere kognitiven Leistungen. In ihrer Studie untersuchten sie die Wirkung von salzreicher Kost auf die Hirndurchblutung von Mäusen, deren Futter vier bis acht Prozent Kochsalz enthielt — das entspricht einer sehr salzreichen Kost beim Menschen.

Veränderung an der Hirnrinde

MRT-Aufnahmen zeigten bereits nach acht Wochen gut erkennbare Veränderungen im Gehirn, konkret: eine um etwa 28 Prozent schlechter durchblutete Hirnrinde.

- Im Hippocampus war der Blutfluss um 25 Prozent abgesackt.
- Bei Gedächtnistests schnitten »Salzmäuse« gegenüber »Kontrollmäusen« pauschal wesentlich schlechter ab. Nachdem entzündliche Prozesse in den Hirngefäßen als Ursache ausgeschlossen werden konnten, fanden die Forscher einen anderen Zusammenhang.
- Mit der salzreichen Ernährung nahmen im Darm die TH17-Immunzellen zu, was eine erhöhte Abgabe des Botenstoffs Interleukin-17 nach sich zog. Dieses IL-17 passiert die Blut-Hirn-Schranke und verändert die Hirndurchblutung.

Faraco und seine Forschergruppe erklären, damit eine bislang nicht bekannte Verbindung zwischen Darm und Gehirn identifiziert zu haben, mittels derer Hirngefäße durch zu viel Salz geschädigt werden können. Aufgrund gleichartiger Mechanismen sehen sie diese Gefahr auch für Menschen. Immerhin normalisiert sich das Gedächtnis offenbar langsam wieder, sobald das Salz in der Kost reduziert wird.

Natürlich wird der Einfluss von Salz auf unseren Organismus kontrovers diskutiert. Einige Studien stellen fest, dass zu wenig Salz ebenfalls ungesund ist und ein erhöhtes Schlaganfallrisiko nach sich zieht. Salz birgt Chancen und Risiken.

Am 1. Februar erklärten Forscher sogar, der scheinbar simple Vorgang, bei dem sich Salz in Wasser löst, berge Antworten zu bisher wenig verstandenen Zellprozessen und Quellen sauberer Energie.

