

Aktuelle Studienlage zu Salzaufnahme und Herz-Kreislauf-Risiko

Datum: 08.06.2026

Original Titel:

Dietary salt intake and cardiovascular outcomes: an umbrella review of meta-analyses and dose-response evidence

Kurz & fundiert

- Wie wirkt sich der tägliche Salzkonsum auf das Herz-Kreislauf-Risiko aus?
- Umbrella-Review von 21 Metaanalysen
- Niedrige Natriumaufnahme mit geringerem Sterberisiko assoziiert
- Hohe Salzaufnahme mit erhöhtem kardiovaskulären Risiko im Zusammenhang

MedWiss - Ein Umbrella-Review, der die Ergebnisse von 21 Metaanalysen zusammenfasste, zeigte, dass ein hoher Salzkonsum mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und höheren Blutdruckwerten assoziiert war. Eine niedrigere Natriumaufnahme stand hingegen mit einem geringeren Sterberisiko in Zusammenhang.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen, täglich nicht mehr als 5 g Salz (entspricht etwa 2 g Natrium) zu sich zu nehmen. Für Kinder liegt die empfohlene Höchstmenge deutlich niedriger. Der tatsächliche Salzkonsum in der Europäischen Region liegt jedoch im häufig darüber, was sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Um den Zusammenhang zwischen Salzaufnahme und Herz-Kreislauf-Gesundheit zu untersuchen, führten Wissenschaftler aus China einen Umbrella-Review durch, in dem sie die Ergebnisse mehrerer Metaanalysen zusammenfassten.

In welchem Zusammenhang stehen Salzaufnahme und Herz-Kreislauf-Gesundheit?

Die Wissenschaftler durchsuchten verschiedene Datenbanken (PubMed, Embase, Web of Science und Cochrane Library) nach geeigneten Metaanalysen, die bis zum 28.08.2024 veröffentlicht wurden. 21 Metaanalysen wurden in den Umbrella-Review einbezogen.

Umbrella Review von 21 Metaanalysen

Die zusammenfassende Analyse zeigte eine Assoziation zwischen einer niedrigen Natriumaufnahme und einem geringeren Sterberisiko:

- Allgemeines Sterberisiko (Risk Ratio, RR: 0,88; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,82 - 0,93)
- Geringeres Sterberisiko aufgrund einer Herz-Kreislauf-Erkrankung (RR: 0,83; 95 % KI: 0,73 - 0,95)

- Geringeres Sterberisiko aufgrund eines Schlaganfalls (RR: 0,74; 95 % KI: 0,57 - 0,95)

Zudem ging eine niedrige Natriumaufnahme mit einem geringeren systolischen (Mittelwertdifferenz, MD: -3,39 mmHg) sowie diastolischen Blutdruck (MD: -1,54 mmHg), einer verbesserten Elastizität der Blutgefäße und einer höheren Herzfrequenz einher.

Geringeres Sterberisiko bei niedriger Natriumaufnahme

Auf der anderen Seite stand eine hohe Salzaufnahme mit folgenden kardiovaskulären Risiken im Zusammenhang:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (RR: 1,13; 95 % KI: 1,06 - 1,20)
- Bluthochdruck (Odds Ratio, OR: 1,33; 95 % KI: 1,24 - 1,42)
- Schlaganfall (OR: 1,34; 95 % KI: 1,19 - 1,51)
- Tod infolge eines Schlaganfalls (OR: 1,40; 95 % KI: 1,21 - 1,63)

Berechnungen ergaben, dass jede Erhöhung der Natriumaufnahme um 1 g/Tag den systolischen Blutdruck um 0,60 mmHg, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 4 % und das Risiko für Schlaganfall um 6 % erhöhte.

Höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei hoher Salzaufnahme

Die umfassende Datenanalyse zeigte, dass eine hohe Salzaufnahme mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden war, während eine niedrigere Natriumaufnahme mit günstigeren kardiovaskulären Endpunkten assoziiert war.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Kong F, Liu Q, Zhou Q, Xiao P, Bai Y, Wu T, Xia L. Dietary salt intake and cardiovascular outcomes: an umbrella review of meta-analyses and dose-response evidence. *Ann Med.* 2025 Dec;57(1):2582065. doi: 10.1080/07853890.2025.2582065. Epub 2025 Nov 16. PMID: 41243115; PMCID: PMC12624901.