

Salzfreie Ernährung senkt Bluthochdruck

Datum: 11.08.2025

Original Titel:

Which is more effective in hypertension?: Salt-free diet vs DASH diet

Kurz & fundiert

- Salzfreie versus DASH-Diät bei Bluthochdruck?
- Randomisierte, kontrollierte Studie aus der Türkei mit 60 Teilnehmern
- Salzfreie Ernährung senkte systolischen Blutdruck stärker als DASH-Diät
- Diastolischer Blutdruck ohne signifikante Unterschiede zwischen beiden Gruppen
- Nach einem Monat unerwartet höhere Natriumzufuhr in der DASH-Gruppe als zu Beginn
- Reduzierte Salzmenge innerhalb der DASH-Diät könnte besonders vorteilhaft sein

MedWiss – Eine aktuelle Studie konnte zeigen, dass eine salzfreie Ernährung den systolischen Blutdruck bei Menschen mit Bluthochdruck stärker senkt als die DASH-Diät. Die Kombination aus DASH-Ernährung und Salzreduktion könnte langfristig besonders wirksam sein.

Zur Behandlung von Bluthochdruck werden neben medikamentösen Therapien auch Lebensstilveränderungen empfohlen. Dabei spielt insbesondere die Ernährung eine zentrale Rolle, da bestimmte Ernährungsformen nachweislich positiven Einfluss auf den Blutdruck haben.

Salzfrei versus DASH-Diät bei Bluthochdruck?

Eine aktuelle randomisierte Interventionsstudie hat nun die blutdrucksenkenden Effekte einer DASH-Diät (dietary approaches to stop hypertension) mit einer salzfreien Ernährung bei Menschen mit primärem Bluthochdruck untersucht. Die Beobachtungsdauer betrug 2 Monate. Der Blutdruck der Teilnehmer wurde täglich gemessen, während Labor-Parameter zu Beginn sowie nach einem und 2 Monaten kontrolliert wurden.

Randomisierte Interventionsstudie mit 60 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 60 Menschen mit Bluthochdruck an der Studie teil. Eine Gruppe (n = 30) erhielt eine individuell angepasste DASH-Diät, die andere Gruppe eine salzfreie Ernährung (n = 30). Am Ende des 2 Monats zeigte sich kein signifikanter Unterschied im diastolischen Blutdruck zwischen den beiden Gruppen. Der systolische Blutdruck der salzfreien Gruppe war mit $121,03 \pm 9,73$ mmHg signifikant niedriger als in der DASH-Diät-Gruppe mit $126,81 \pm 8,91$ mmHg (p = 0,021).

Salzfreie Ernährung senkt systolischen Blutdruck stärker als DASH-Diät

Die salzfreie Diät war demnach zur Senkung des Blutdrucks wirksamer als die DASH-Diät.

Allerdings waren die Natrium- und lösliche Ballaststoffaufnahme in der DASH-Diätgruppe am Ende des ersten Monats im Gegensatz zu Beginn höher. Eine Begrenzung des Salzgehalts innerhalb der DASH-Diät könnte womöglicher vorteilhafter für die Blutdruckkontrolle sein, so das Fazit der Autoren.

Referenzen:

Çapar AG, Yilmaz M. Which is more effective in hypertension?: Salt-free diet vs DASH diet. *Medicine (Baltimore)*. 2025 Mar 7;104(10):e41636. doi: 10.1097/MD.00000000000041636. PMID: 40068063; PMCID: PMC11902993.