

Verstecktes Natrium: Konsum von Brausetabletten kann bei Bluthochdruck schädlich sein

Brausetabletten enthalten oft hohe Mengen an Natrium. Eine aktuelle Studie zeigt, dass dies auch für Nahrungsergänzungsmittel zutrifft. Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck sollten daher bei der Einnahme von bestimmten Nahrungsergänzungs- und Arzneimitteln besonders vorsichtig sein. Die Forscher fordern, die Angabe von Natrium auf Verpackungen verpflichtend zu machen.

Düsseldorf/Homburg, 3. Januar 2024 – In Deutschland greifen drei von vier Personen laut Statistischem Bundesamt regelmäßig zu Nahrungsergänzungsmitteln. Was die wenigsten jedoch wissen: Damit sich Brausetabletten im Wasserglas auflösen, enthalten sie oft erhebliche Mengen Natrium. Eine gesteigerte Natrium- bzw. Kochsalzzufuhr (Natriumchlorid) geht allerdings mit erhöhtem Blutdruck einher. Damit erhöht sich auch das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Schlaganfälle oder die koronare Herzkrankheit (KHK).

Natriumkonsum durch Unwissenheit oft viel zu hoch

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät, die Natriumzufuhr auf weniger als 2 g pro Tag zu beschränken und auf stark natriumhaltige Lebensmittel sowie auf Nachsalzen des Essens zu verzichten. „In Deutschland liegt der durchschnittliche Wert weit darüber. Das liegt unter anderem an sogenannten versteckten Natriumquellen“, erklärt Prof. Ulrich Kintscher, Sprecher der AG Hypertonie der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e. V. (DGK). Das sind Nahrungsmittel und Präparate zum Einnehmen, bei denen nicht die nicht immer direkt zu erkennen ist, wie viel Natrium sie enthalten. Beispiele hierfür sind Wurst, Käse oder Ketchup.

Offensichtlich gehören auch Brausetabletten zu diesen versteckten Natriumquellen, wie Forscher vom Universitätsklinikum des Saarlandes (UKS) nun herausfanden. Sie untersuchten verschiedene Brausetabletten, die als Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente verkauft werden. Mit einer speziellen Messmethode bestimmten sie den Natriumgehalt von 39 Vitamin-, Mineral-, Calcium- und Magnesium-Brausetabletten aus deutschen Drogerie-, Supermärkten und Discounter. Zudem analysierten sie 33 frei-verkäufliche, apothekenpflichtige Schmerzmittel, Husten- und Erkältungsmedikamente sowie Calciumpräparate, die als Brausetabletten erhältlich sind. Abschließend verglichen sie die deutschen Produkte mit 51 Nahrungsergänzungsmittel-Brausetabletten aus den USA.

Durch Brausetabletten wird empfohlene Tagesdosis schnell überschritten

„Eine einzelne Vitamintablette enthält durchschnittlich 380 mg Natrium. Das deckt bereits rund 20 Prozent des täglichen Tagesbedarfs“, sagt Prof. Felix Mahfoud, Leitender Oberarzt der Klinik für Kardiologie des UKS. Aber auch Arzneimittel-Brausetabletten enthalten eine bedeutende Menge Natrium. „Insbesondere Schmerz- und Erkältungsmedikamente sind mit durchschnittlich 450 mg pro Brausetablette stark natriumhaltig. Bei einem untersuchten Schmerzmittel liegt die maximale Tagesdosis laut Hersteller bei acht Tabletten. Das allein entspricht fast der doppelten Höchstmenge an Natrium, die die WHO pro Tag empfiehlt.“ Dabei muss erwähnt werden, dass die Werte zwischen den untersuchten Produktklassen stark schwankten. Die Analysen deuten darauf hin, dass deutsche

Produkte mehr Natrium enthalten als US-amerikanische.

Forscher fordern mehr Produkttransparenz für Patientenwohl

„Die Ergebnisse sind von großer Relevanz für das Management von Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck. Vielen ist der Natriumgehalt von Brausetabletten gar nicht bekannt. Auf apothekenpflichtigen Mitteln muss er angegeben werden, da wird er aber oft nicht beachtet. Auf Produkten aus Drogerien und Supermärkten muss er gar nicht angegeben werden“, warnt Dr. Michael Kunz vom UKS. Das Forscher-Team fordert daher, dass alle Hersteller von Brausetabletten verpflichtet werden sollten, den Natriumgehalt und das damit assoziierte Risiko, auf der Verpackung anzugeben. Besser noch wäre, die Zusammensetzung der Brausetabletten zu überarbeiten und wenn möglich, Natrium einzusparen. Patientinnen und Patienten sollten zudem angehalten werden, den Konsum von natriumhaltigen Brausetabletten stark einzuschränken und auf andere Dosierungsformen, z. B. Tabletten, auszuweichen.

Originalpublikation:

doi:[10.1136/bmjopen-2023-076302](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-076302)