



Zu viel Salz im Essen hemmt das Immunsystem

Maximal fünf Gramm Salz sollten wir täglich mit der Nahrung zu uns nehmen, so lautet die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Hierzulande liegt der durchschnittliche Verzehr an Salz jedoch bei acht bis zehn Gramm! Ein zu häufiger Griff zum Salzstreuer ist bekanntlich nicht gut für unsere Gefäßgesundheit, insbesondere für den Blutdruck. Eine aktuelle Studie kommt zu dem Schluss, dass ein zu hoher Salzverzehr auch das Immunsystem schwächen könnte.

Wie Wissenschaftler der Universität in Würzburg und Bonn aktuell berichten, kann ein täglicher Verzehr von bereits sechs Gramm Salz zu nennenswerten Defiziten in der Immunabwehr führen. Zur Veranschaulichung sei erwähnt, dass bereits zwei Fast-Food-Gerichte wie beispielsweise zwei Burger und zwei Portionen Pommes Frites diesen Salzgehalt liefern können. Bereits nach einer Woche mit einem entsprechend hohen Salzverzehr war die Funktion wichtiger Fresszellen, der sogenannten Granulozyten, derart geschwächt, dass sie krankmachende Bakterien eindeutig schlechter abwehren konnten. Zusätzlich beobachteten die Wissenschaftler, dass ein dauerhaft erhöhter Salzverzehr die Anzahl von bestimmten entzündungshemmenden Glukokortikoiden im Blut herabsetzt, was ebenfalls eine Schwächung des Immunsystems zur Folge hat.

Diese Erkenntnisse wurden unter anderem durch Versuche an infektiell belasteten Mäusen bestärkt. Nachdem die Tiere salzreich ernährt wurden, erhöhte sich die Anzahl der krankmachenden Keime um das 1000fache. Der Heilungsprozess dieser Tiere verlief daher sehr viel langsamer als bei ihren Gefährten, die weniger Salz verzehrt hatten.

Jobin, K. et al.

A high-salt diet compromises antibacterial neutrophil responses through hormonal perturbation
Science Translational Medicine 3/2020; 12: 536.

Zurück zur Übersicht