

NATRIUM UND CHLORID

Natrium und Chlorid sind lebensnotwendige Mineralstoffe, die im Elektrolyt- und Wasserhaushalt des Körpers eine wichtige Rolle spielen. Sie regulieren das Flüssigkeitsvolumen, den Blutdruck und wirken auf den Säure-Basen-Haushalt. Natrium beeinflusst außerdem die Reizübertragung im Nervensystem.

Unser Körper benötigt etwa 1.500 mg Natrium und 2.300 mg Chlorid am Tag. Aufgenommen werden die Mineralien hauptsächlich über die Nahrung – ganz besonders über Kochsalz. Durch unsere salzhaltige Ernährung ist der Bedarf in der Regel mehr als gedeckt. Natrium und Chlorid werden hauptsächlich über die Nieren mit dem Urin ausgeschieden, in geringem Maße auch über den Stuhl und den Schweiß. Unser

Körper reagiert sehr sensibel auf Schwankungen des Natriumspiegels. Abweichungen gleicht er mit einer verstärkten oder verminderten Ausscheidung über die Nieren aus.

Zu wenig Natrium und Chlorid

Ist der Natriumwert zu niedrig, spricht der Arzt von einer Hyponatriämie. Die Ursachen sind z.B. häufiges Erbrechen oder Durchfälle. Auch schwere Erkrankungen sind für einen Natriumverlust verantwortlich: hormonproduzierende Tumore, Hormonstörungen durch eine Schilddrüsenunterfunktion oder Nebennierenschwä-

che und die Einnahme bestimmter Medikamente.

Ist der Natriumwert zu niedrig, treten Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Kopf- und Muskelschmerzen oder Verwirrheitszustände auf.

Chloridmangel (Hypochlorämie) entsteht z.B. durch starkes Schwitzen, Erbrechen, die Einnahme von bestimmten Entwässerungstabletten (Diuretika) oder durch eine Nierenschwäche (Niereninsuffizienz).

Ein leichter Chloridmangel zeigt zunächst kaum Symptome. Krämpfe, Übelkeit und ein Schwächegefühl sind die Folge eines starken Chloridverlustes.

Zu viel Natrium und Chlorid

Ein Überschuss an Natrium wird als Hypernatriämie bezeichnet. Er entsteht durch Wasserverlust zum Beispiel bei wässrigen Durchfällen,



Aktuelle Studien

Wie häufig ein Natriummangel auftritt und in wieweit er das Sterberisiko beeinflusst, haben amerikanische Wissenschaftler geprüft. Dafür wurden mehr als 15.000 Patienten untersucht. Die Ergebnisse: Ein Natriummangel trifft vor allem ältere Menschen. Die geringen Natriumwerte wurden bei Frauen häufiger gemessen als bei Männern. Vorerkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes, koronare Herzkrankheit oder ein Schlaganfall ließen die Wahrscheinlichkeit einer Hyponatriämie deutlich steigen. Besorgniserregend war außerdem das erhöhte Sterberisiko für Patienten, denn ein geringer Natriumspiegel kann lebensbedrohlich sein.



starkem Fieber und Schwitzen oder großflächigen Verbrennungen.

Weitere Ursachen für den hohen Natriumspiegel sind:

- Verabreichung von großen Mengen an Infusionslösungen wie Natriumchlorid
- Trinken von Salzwasser
- Auch hormonelle Störungen steigern den Natriumgehalt

Ist der Natriumspiegel im Blut erhöht, bemerken wir ein starkes Durstgefühl, Schwäche, Fieber und Unruhe. Dann gilt: Wasser trinken! Sonst kommt es zu einer starken Erregbarkeit der Muskelreflexe und Muskelkrämpfe sowie zu Bewusstseinseintrübung bis hin zum Koma.

Da Menschen mit einem eingeschränkten Durstgefühl die beginnende Hypernatriämie kaum bemerken, ist das Risiko groß, einen Natriumüberschuss zu entwickeln. Dies gilt besonders für ältere Menschen, Pflegebedürftige, bewusstlose Patienten oder Säuglinge, die nicht selbstständig trinken können.

Zu viel Chlorid sammelt sich vor allem bei einer Störung des Säure-Basen-Haushaltes an.

Mögliche Ursachen für erhöhte Chloridwerte sind außerdem: übersteigerte Atmung (Hyperventilation), Nierenerkrankungen, Operationen an den Harnwegen, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) oder Durchfall.

1 Gramm Salz enthalten zum Beispiel:

- 2 Portionen Schmelzkäse (60g)
- 2 Scheiben Schnittkäse (60g)
- 1 Liter Milch
- 1 Scheibe Salami (30g)
- 2 Portionen Leberwurst (60g)
- 5 Portionen Fleisch (750g)
- 1 Stück geräucherter Matjes, das auf einen Esslöffel passt (15g)
- 1 Dose Thunfisch in Öl, abgetropft (140g)
- 8 Portionen frischer Fisch (800g)
- 2 Handvoll geröstete und gesalzene Erdnüsse (50g)
- 2 bis 3 Handvoll Kartoffelchips (60g)
- 2 Kilogramm frische Karotten

Zu viel Salz?

Menschen, die sich aufgrund einer Vorerkrankung natriumarm ernähren müssen, sollten den Salzgehalt ihrer Lebensmittel kennen. Viel Natrium und Chlorid enthalten diese Lebensmittel:

- Natriumreiches Mineralwasser
 - Käse (wie Feta oder Parmesan)
 - Wurstwaren, Pökelfleisch
 - Fischkonserven
 - Fertigsuppen und Fertigsoßen
- Frische und unbehandelte Lebensmittel sind dagegen salzarm. Dazu gehören zum Beispiel frischer Fisch, Fleisch und viele Milchprodukte wie Joghurt und Quark. Die meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten nur sehr geringe Salzmenen. Auch Getreideprodukte wie Nudeln oder Reis sind salzarm.

Es ist nicht einfach, seine Ernäh-

rungsgewohnheiten dauerhaft zu verändern. Eine salzarme Ernährung muss aber nicht fad sein. Mit frischen oder getrockneten Kräutern lässt sich das Salz prima ersetzen.

Viele Menschen greifen zum Beispiel vor dem Fernseher gern zu Snacks wie Salzstangen, Nüssen oder Chips. Eine salz- und kalorienärmere Alternative sind zum Beispiel ungesalzene Nüsse, frische Obstspieße oder Möhren-, Sellerie- und Paprikastreifen mit Dips aus Joghurt oder saurer Sahne. •

Verfasserin: Verena Nittka

Quellen:

<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Natrium-Mangel-ist-lebensgefaehrlich-242977.html>. Stand: 06.01.2014.
Podlogar J.; Smollich, M.: Vitamine - Mineralstoffe - Spurenelemente. Deutscher Apotheker Verlag; 2019.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel

Weitergabe an Patienten ist ausdrücklich erwünscht!

