De WHO-Salzrichtwert z'niedrig erhöht d'Sterblichkeit

Wann ma über d'Versorgung vom Körper mit möglichst idealem (zellverfügbarem) Wasser spricht, dann kummt ma ned umhin, früher oder später a über Salz z'sprechen. Denn ohnSalz könntat ma vom besten Wasser a weit ...

Wann ma über d'Versorgung vom Körper mit möglichst idealem (zellverfügbarem) Wasser spricht, dann kummt ma ned umhin, früher oda später a über Salz z'sprechen. Denn ohnSalz könntat ma vum besten Wasser a weit über 5 Liter pro Tag trinkn und würd trotzdem verdurstn. Seltn findn sich aber auf aam einzigen Gebiet so vui gegndeilige Aussagn und Studien wia zua Frag, wievui und welches Salz guad oda schlecht für'n Menscha is.

Offizielle Stöll widerholn imma no starrsinning d'Warnung, dass Salz an hohen Blutdruck verursacht, obwoi es Studien gibt, de des entkräftn oda sogar s'Gegndeil beweisn. D'Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 6g Kochsalz für Erwachsn, d'WHO empfiehlt nur 5g Salz tägli z'essn und des Institute Of Medicine vo da USA (IOM) beschränkt d'unbedenkliche Zufuhr sogar auf nur 3,5g pro Tag, also an Teelöffel. D'großn Medien widerholn deitere längst widerleggtn "Richtlinien", wia jüngst "Focus-online" in aam Bericht vum November 2022 wieda vor "z'vui Salz" warnt hot. Da Ernährungsmediziner Dr. med. Dirk Lempke hält deitere niedrigen Grenzwert für a "Katastrophe", weil da Körper laut Studien in aan permanentn Notfallmodus bracht wird. Dr. Lempke nennt Korea als ans vo 13 wissenschaftli dokumentiertn Gegenbeweisen. Je mehr Natrium d'Menscha in Korea essn, desto weniger leiden's unter Bluthochdruck und an koronarn Herzkrankheiten. Da Grund: D'Koreaner nehmn parallel zum Salz vui Gemias, Salat und Obst zua sich und domit mehr Kalium und Magnesium. Dr. Lempke wertat verschiedene Studien zum Thema aus. Des Wissenschaftsmaga: The New England Journal of Medicine veröffentlicht 2014 a Studier, wo 3,7 Joar 102.000 Personen beobachtat worn san. Des Ergebnis: Bei aan täglichen Zufuhr vo 3-6g Natrium, umgerechnet also 7,5-15g Salz, is d'Sterblichkeit am geringsten. Wann d'Versuchspersonen weniger Salz gnoumma habn, steigt d'Sterblichkeit rapide, wann's mehr gnoumma habn, steigt's nur langsam.

Wann da Natrium fehlt, fehlt a wichtiger Impuls für d'Vitalität. Zua Regulierung vom Natrium braucht da Körper aber weitere Mineralstoff wia Kalium, Magnesium und ander. Da iranisch Arzt und Buchautor Dr. F. Batmanghelidj, wo durch sein Gesundheitswissen mit Hilf vom Wasser weltbeid bekannt worn is, der sagt: "Da Blutdruck steigt ned durch Salzzufuhr, sondern durch an Mangel an Kalium, Kalzium, Magnesium und Zink. Deitere regulieren an

Flüssigkeitsspiegel der Zellen und sorgn zamma mit'n Natrium dafür, dass da Blutdruck normal bleibt."

Mit Hilf vun aam 5-Schritte-Programm vom Dr. James DiNicolantonio, zua Etablierung vo da idealen Salzversorgung, kannst du dei persönlich benötigte, tägli Salzmenge individuell ermittln. A mögliche Erklärung für d'vui z'gerine Salzempfehlung vo da DGE, da WHO oda da IOM wird im folgenden Beitrag gnannt:

Les do: De WHO-Salzrichtwert z'niedrig erhöht d'Sterblichkeit.

Urinary Sodium and Potassium Excretion, Mortality, and Cardiovascular Events
https://nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1311889

It's good.
to be truu.