Niedriger Salz-Richtwert der WHO erhöht Mortalität

Wenn man über die Versorgung des Körpers mit möglichst idealem (zellverfügbarem) Wasser spricht, kommt man nicht umhin früher oder später auch über Salz zu sprechen. Denn ohne Salz könnte man vom besten Wasser auch weit ...

Wenn man über die Versorgung des Körpers mit möglichst idealem (zellverfügbarem) Wasser spricht, kommt man nicht umhin früher oder später auch über Salz zu sprechen. Denn ohne Salz könnte man vom besten Wasser auch weit über 5 Liter pro Tag trinken und man würde trotzdem verdursten. Selten finden sich jedoch auf einem einzigen Gebiet so viele gegenteilige Aussagen und Studien wie zu der Frage wie viel und welches Salz gut oder schlecht für den Menschen ist.

Offizielle Stellen wiederholen immer noch stur die Warnung Salz verursache einen hohen Blutdruck obwohl es Studien gibt die dies entkräften oder sogar das Gegenteil beweisen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 6g Kochsalz für Erwachsene, die WHO empfiehlt nur 5g Salz täglich zu essen und das Institute Of Medicine der USA (IOM) beschränkt die unbedenkliche Zufuhr sogar auf nur 3,5g pro Tag, also einen Teelöffel. Die großen Medien wiederholen diese längst widerlegten "Richtlinien", so wie jüngst "Focus-online" in einem Bericht vom November 2022 wieder vor "zu viel Salz" warnte. Der Ernährungsmediziner Dr. med. Dirk Lempke hält diese niedrigen Grenzwerte für eine "Katastrophe", da der Körper laut Studien in einen permanenten Notfallmodus gebracht wird. Dr. Lempke nennt Korea als eines von 13 wissenschaftlich dokumentierten Gegenbeweisen. Je mehr Natrium die Menschen in Korea essen, desto weniger leiden sie unter Bluthochdruck und an koronaren Herzkrankheiten. Der Grund: Die Koreaner nehmen parallel zum Salz viel Gemüse, Salat und Obst zu sich und damit mehr Kalium und Magnesium. Dr. Lempke wertete verschiedene Studien zum Thema aus. Das Wissenschaftsmagazin: The New England Journal of Medicine veröffentlichte 2014 eine Studie, bei der 3,7 Jahre 102.000 Personen beobachtet wurden. Das Ergebnis: Bei einer täglichen Zufuhr von 3-6g Natrium, umgerechnet also 7,5-15g Salz, ist die Sterberate am geringsten. Nahmen die Probanden weniger Salz, stieg die Sterberate rapide, nahmen sie mehr, stieg sie nur langsam.

Wenn Natrium fehlt, fehlt ein wichtiger Impuls für Vitalität. Zur Regulierung von Natrium braucht der Körper jedoch weitere Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und andere. Der für sein Gesundheits-Wissen mit Hilfe von Wasser weltweit bekannt gewordene iranische Arzt und Buchautor Dr. F. Batmanghelidj sagt: "Der Blutdruck steigt nicht durch Salzzufuhr,

sondern durch den Mangel an Kalium, Kalzium, Magnesium und Zink. Diese regulieren den Flüssigkeitsspiegel der Zellen und sorgen zusammen mit Natrium dafür, dass der Blutdruck normal bleibt."

Mit Hilfe eines 5-Schritte Programms von Dr. James DiNicolantonio, zur Etablierung der idealen Salzversorgung, kannst Du Deine persönlich benötigte, tägliche Salzmenge individuell ermitteln. Eine mögliche Erklärung für die viel zu geringe Salzempfehlung der DGE, der WHO oder der IOM wird im folgenden Beitrag genannt:

Lese hier: Niedriger Salz-Richtwert der WHO erhöht Mortalität.

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

It's good.
to be truu.