

Konzentrationschwäche, Verwirrtheit, Stürze:

Salzmangel bei älteren Menschen

Viele ältere Menschen kennen das: Man kann sich schlechter konzentrieren, ist nicht mehr so sicher auf den Beinen, vergisst schneller das eine oder andere. Doch dies muss nichts mit dem Alter zu tun haben, es könnte auch Natriummangel sein. "Bereits ein leichter Salzmangel", erklärt Dr. Dag Schütz, Facharzt für Altersmedizin, "verursacht ähnliche Symptome wie 0,6 Promille Blutalkohol."

Eine Studie belegt: ältere Menschen mit Natriummangel stürzen etwa doppelt so oft wie Menschen mit einem ausgeglichenen Elektrolythaushalt.

Etwa jeder vierte ältere Patient, den Schütz behandelt, hat einen



Foto: Creatas/VKS

Salzmangel. Das liegt zum Teil an entwässernden Medikamenten, aber auch daran, dass Senioren oft nur wenig essen und trinken und so zu wenig Elektrolyte zu sich nehmen. Natürlich ist auch ein hemmungsloser Salzkonsum keine Lösung. Doch die Sorge, man würde mit einem normalen Salzverzehr dem Bluthochdruck Tor und Tür öffnen, sind in der Regel unbegründet. Nur rund 10% aller Bluthochdruckpatienten reagieren überhaupt auf Kochsalz in der Nahrung. "Wichtig ist eine ausgewogene, frische Ernährung. Es sollte schmecken. Wenn es schmeckt, dann ist es gut", so der Ratschlag des Mediziners. (wwp/dfd)