

CARDIA-SSBP-Studie

Einfluss von natriumarmer vs. natriumreicher Kost auf den Blutdruck



ZUSAMMENFASSUNG

In dieser prospektiven Kohortenstudie sank der Blutdruck von Menschen im Alter von 50–75 Jahren mit einer natriumarmen Ernährung genauso stark wie mit einem üblichen Erstlinien-Antihypertonikum, nämlich um 6 mmHg.



STUDIENDESIGN

Prospektive, multizentrische US-Kohortenstudie im Crossover-Design

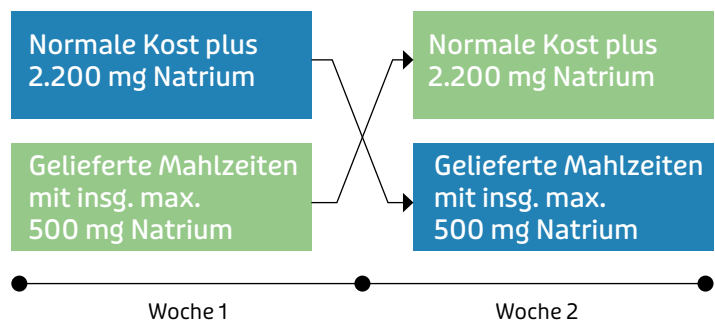
n = 213

Einschlusskriterien:

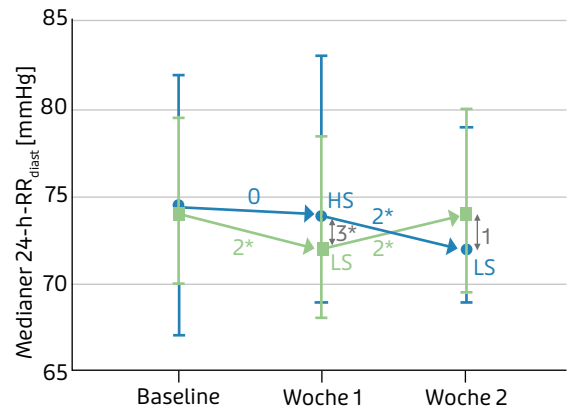
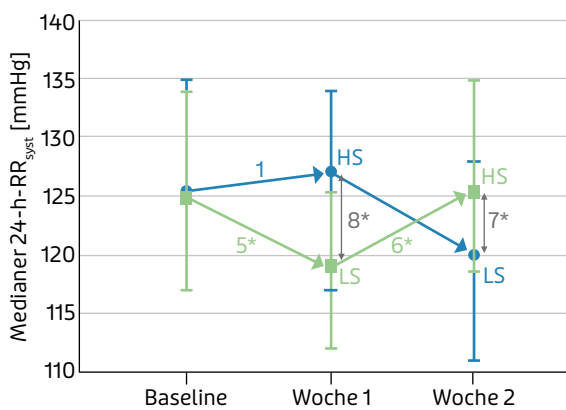
- Alter: 50–75 Jahre
- RR_{syst} : 90–160 mmHg
- RR_{diast} : 50–100 mmHg

Ausschlusskriterien:

- resistente Hypertonie
- Kontraindikation für Natriumrestriktion/-addition



STUDIENERGEBNISSE



LS: low salt; HS: high salt; ■ natriumarm → natriumreich; ■ natriumreich → natriumarm; * statistisch signifikanter Unterschied



Der mediane systolische Blutdruck (RR_{syst}) betrug vor der Ernährungsumstellung 125 mmHg, unter natriumreicher Kost 126 mmHg (Δ 1 mmHg) und unter natriumarmer Kost 119 mmHg (Δ 6 mmHg).



Das Ausmaß der Blutdrucksenkung war somit vergleichbar mit der in der Literatur beschriebenen Senkung durch ein Erstlinien-Antihypertonikum.



Der Blutdruck nahm unabhängig davon, ob eine Hypertonie bestand oder antihypertensive Medikamente eingenommen wurden, ab.



Unerwünschte Ereignisse waren überwiegend mild und in beiden Gruppen vergleichbar häufig (natriumarmer Kost: 8,0 %, natriumreicher Kost: 9,9 %).