

Zu viel Salz: Steigert es wirklich das Risiko für Depressionen?

Neue Studien zeigen, dass hoher Salzkonsum das Risiko für Depressionen und Stress erhöhen könnte. Wichtige Erkenntnisse für die Ernährung.

Nanjing, China - Eine aktuelle Studie der Nanjing Medical University zeigt, dass hoher Salzkonsum nicht nur das Herz schädigen, sondern auch das Risiko für Depressionen steigern könnte. Laut **oe24** wurden bei der Untersuchung Mäuse mit salzreicher Ernährung beobachtet, die Verhaltensweisen zeigten, die an depressive Verstimmungen erinnern. Diese Tiere neigten zur geringeren Bewegung und erkundeten ihre Umgebung weniger. Diese Ergebnisse könnten neue Ansätze zur Behandlung von Depressionen durch Ernährungsumstellungen bieten.

Insbesondere die Studie hebt hervor, dass übermäßige Salzzufuhr die Produktion des Proteins IL-17A steigert, welches mit Depressionen assoziiert ist. IL-17A wird von Gamma-Delta-T-Zellen produziert, deren Aktivität direkt mit dem Salzkonsum der Mäuse korreliert. Interessanterweise führte das Ausschalten dieser Zellen zu einer Verbesserung der depressiven Symptome, was darauf hindeutet, dass eine Reduktion des Salzkonsums potenziell positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben könnte.

Salz, Stress und psychisches Wohlbefinden

Darüber hinaus zeigt eine separate Studie der University of Edinburgh, dass hohe Salzaufnahme das Stressniveau erhöhen

und dadurch das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen kann. In dieser Studie, veröffentlicht in der Fachzeitschrift „Cardiovascular Research“, wurde beobachtet, dass Mäuse, die normalerweise eine salzarme Ernährung hatten, nach zwei Wochen salzreicher Kost eine Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse erfuhren. Ergebnis war ein Anstieg der Stresshormone, die bei diesen Mäusen in Ruhephasen und bei Umweltstress doppelt so hoch waren wie bei normal ernährten Artgenossen, wie **heilpraxisnet** berichtet.

Außerdem erhöhte sich die Aktivität von Genen, die Proteine im Gehirn produzieren, welche die Stressreaktion regulieren. Diese Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung, da in westlichen Ländern der Salzkonsum oft über dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Maximum von fünf Gramm pro Tag liegt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt sogar einen maximalen Konsum von sechs Gramm, wobei geschätzt 70% der Frauen und 80% der Männer diesen Wert täglich überschreiten.

Gesundheitsrisiken durch hohen Salzkonsum

Die gesundheitlichen Risiken eines hohen Salzkonsums sind vielfältig. Neben der bekannten Bedeutung für Herz und Kreislauf wird auch ein Zusammenhang zwischen salzreicher Ernährung und einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck sowie vaskuläre Demenz vermutet. In diesem Kontext wird auch der Einfluss auf Verhaltensänderungen wie Angst und Aggression durch hohen Salzkonsum in weiteren Studien untersucht.

In Anbetracht dieser Studienergebnisse sollten Verbraucher ihre Salzaufnahme kritisch hinterfragen. Eine bewusste Ernährung könnte nicht nur physische, sondern auch psychische Gesundheitsprobleme vermeiden helfen.

Details	
Ort	Nanjing, China
Quellen	• www.oe24.at • www.heilpraxisnet.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at