

Salz macht nicht nur dick - Neue Studien zeigen: Es gefährdet die Psyche!

Neue Studien zeigen, dass hoher Salzkonsum Herz und psychische Gesundheit schädigen kann. Erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge.

Nanjing, China - Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass ein hoher Salzkonsum nicht nur das Herz belastet, sondern auch das Risiko für psychische Probleme wie Depressionen erhöhen könnte. Eine Studie der Nanjing Medical University hat den Einfluss von Salz auf das Verhalten von Mäusen untersucht und herausgefunden, dass eine salzreiche Ernährung mit Symptomen in Verbindung steht, die an depressive Verstimmungen erinnern. Mäuse, die mit viel Salz gefüttert wurden, zeigten weniger Bewegung und geringeres Interesse an ihrer Umgebung. Diese Verhaltensänderungen wurden durch eine erhöhte Produktion des Proteins IL-17A ausgelöst, das mit Depressionen korreliert ist. IL-17A wird von Gamma-Delta-T-Zellen produziert, deren Aktivität ebenfalls mit dem Salzkonsum der Mäuse anstieg. Interessanterweise führte das Ausschalten dieser Zellen zur Verbesserung der depressiven Symptome bei den Tieren, was darauf hindeutet, dass Ernährungsumstellungen neue Ansätze zur Behandlung von Depressionen bieten könnten. Diese Erkenntnisse sind besonders relevant, da in vielen westlichen Ländern der Salzkonsum oft über dem von der WHO empfohlenen Maximum von fünf Gramm pro Tag liegt, und hoher Salzkonsum traditionell als Problem für Herz und Kreislauf galt, nun jedoch auch als potenzielle Bedrohung für die psychische Gesundheit erkannt wird. **oe24** berichtet, dass es jedoch unklar bleibt, ob Salz direkt Depressionen beim Menschen auslösen kann, auch wenn die Indizien zunehmen.

An diesem Punkt ist es wichtig, den Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Stress zu betrachten. Eine weitere Studie der University of Edinburgh beleuchtet, wie eine erhöhte Salzzufuhr das Stressniveau beeinflusst. Diese Forschungen, veröffentlicht in der Fachzeitschrift „Cardiovascular Research“, zeigen, dass Mäuse, die normalerweise eine salzarme Ernährung hatten, nach zwei Wochen salzreicher Fütterung eine Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse erlebten. Diese Aktivierung führt zu einer verstärkten Glucocorticoid-Reaktion auf Stress. Die Ergebnisse legen nahe, dass Stresshormone bei diesen Mäusen sowohl in Ruhephasen als auch bei Umweltstress doppelt so hoch waren wie bei normal ernährten Mäusen, was auf eine signifikante Beeinträchtigung des psychischen Wohlbefindens hinweist. **Heilpraxisnet** merkt an, dass eine erhöhte Salzaufnahme auch die Aktivität von Genen steigern kann, die Proteine im Gehirn produzieren, die die Stressreaktion steuern.

Risiken eines hohen Salzkonsums

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich bis zu sechs Gramm Salz zu konsumieren. Dennoch essen etwa 70% der Frauen und 80% der Männer täglich mehr als diese Menge. Das hat nicht nur Auswirkungen auf den Blutdruck, der durch hohen Salzkonsum steigt und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht, sondern könnte auch Auswirkungen auf die mentale Gesundheit haben. Ein hoher Blutdruck wird zudem mit einem erhöhten Risiko für vaskuläre Demenz in Verbindung gebracht.

Die Kombination dieser Ergebnisse illustriert, dass das Thema Salzkonsum weit mehr betrifft als nur die physische Gesundheit. Es wirft Fragen über unsere Ernährung und die potentiellen langfristigen Folgen auf, die über physische Symptome hinausgehen und auch die psychische Verfassung betreffen können. Weitere Studien sind notwendig, um die potenziellen Verhaltensänderungen, wie Angst und Aggressionen durch hohen Salzkonsum, zu untersuchen.

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

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at