



## Verstecktes Natrium: Konsum von Brausetabletten kann bei Bluthochdruck schädlich sein

**Brausetabletten enthalten oft hohe Mengen an Natrium. Eine aktuelle Studie zeigt, dass dies auch für Nahrungsergänzungsmittel zutrifft. Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck sollten daher bei der Einnahme von bestimmten Nahrungsergänzungs- und Arzneimitteln besonders vorsichtig sein. Die Forscher fordern, die Angabe von Natrium auf Verpackungen verpflichtend zu machen.**

Düsseldorf/Homburg, 3. Januar 2024 – In Deutschland greifen drei von vier Personen laut Statistischem Bundesamt regelmäßig zu Nahrungsergänzungsmitteln. Was die wenigsten jedoch wissen: Damit sich Brausetabletten im Wasserglas auflösen, enthalten sie oft erhebliche Mengen Natrium. Eine gesteigerte Natrium- bzw. Kochsalzzufuhr (Natriumchlorid) geht allerdings mit erhöhtem Blutdruck einher. Damit erhöht sich auch das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Schlaganfälle oder die koronare Herzkrankheit (KHK).

### Natriumkonsum durch Unwissenheit oft viel zu hoch

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät, die Natriumzufuhr auf weniger als 2 g pro Tag zu beschränken und auf stark natriumhaltige Lebensmittel sowie auf Nachsalzen des Essens zu verzichten. „In Deutschland liegt der durchschnittliche Wert weit darüber. Das liegt unter anderem an sogenannten versteckten Natriumquellen“, erklärt Prof. Ulrich Kintscher, Sprecher der AG Hypertonie der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e. V. (DGK). Das sind Nahrungsmittel und Präparate zum Einnehmen, bei denen nicht die nicht immer direkt zu erkennen ist, wie viel Natrium sie enthalten. Beispiele hierfür sind Wurst, Käse oder Ketchup.

Offensichtlich gehören auch Brausetabletten zu diesen versteckten Natriumquellen, wie Forscher vom Universitätsklinikum des Saarlandes (UKS) nun herausfanden. Sie untersuchten verschiedene Brausetabletten, die als Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente verkauft werden. Mit einer speziellen Messmethode bestimmten sie den Natriumgehalt von 39 Vitamin-, Mineral-, Calcium- und Magnesium-Brausetabletten aus deutschen Drogerie-, Supermärkten und Discountern. Zudem analysierten sie 33 frei-verkäufliche, apothekenpflichtige Schmerzmittel, Husten- und Erkältungsmedikamente sowie Calciumpräparate, die als Brausetabletten erhältlich sind. Abschließend verglichen sie die deutschen Produkte mit 51 Nahrungsergänzungsmittel-Brausetabletten aus den USA.

### Durch Brausetabletten wird empfohlene Tagesdosis schnell überschritten

„Eine einzelne Vitamintablette enthält durchschnittlich 380 mg Natrium. Das deckt bereits rund 20 Prozent des täglichen Tagesbedarfs“, sagt Prof. Felix Mahfoud, Leitender Oberarzt der Klinik für Kardiologie des UKS. Aber auch Arzneimittel-Brausetabletten enthalten eine bedeutende Menge



Natrium. „Insbesondere Schmerz- und Erkältungsmedikamente sind mit durchschnittlich 450 mg pro Brausetablette stark natriumhaltig. Bei einem untersuchten Schmerzmittel liegt die maximale Tagesdosis laut Hersteller bei acht Tabletten. Das allein entspricht fast der doppelten Höchstmenge an Natrium, die die WHO pro Tag empfiehlt.“ Dabei muss erwähnt werden, dass die Werte zwischen den untersuchten Produktklassen stark schwankten. Die Analysen deuten darauf hin, dass deutsche Produkte mehr Natrium enthalten als US-amerikanische.

### **Forscher fordern mehr Produkttransparenz für Patientenwohl**

„Die Ergebnisse sind von großer Relevanz für das Management von Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck. Vielen ist der Natriumgehalt von Brausetabletten gar nicht bekannt. Auf apothekenpflichtigen Mitteln muss er angegeben werden, da wird er aber oft nicht beachtet. Auf Produkten aus Drogerien und Supermärkten muss er gar nicht angegeben werden“, warnt Dr. Michael Kunz vom UKS. Das Forscher-Team fordert daher, dass alle Hersteller von Brausetabletten verpflichtet werden sollten, den Natriumgehalt und das damit assoziierte Risiko, auf der Verpackung anzugeben. Besser noch wäre, die Zusammensetzung der Brausetabletten zu überarbeiten und wenn möglich, Natrium einzusparen. Patientinnen und Patienten sollten zudem angehalten werden, den Konsum von natriumhaltigen Brausetabletten stark einzuschränken und auf andere Dosierungsformen, z. B. Tabletten, auszuweichen.

[ENDE]

(4.262 Zeichen inkl. Leerzeichen)

#### **Originalpublikation der Studie:**

Hidden sodium in effervescent-tablet dietary supplements and over-the-counter drugs: a comparative cross-sectional study  
[doi:10.1136/bmjopen-2023-076302](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-076302)

#### **Wissenschaftlicher Kontakt:**

Prof. Dr. med. Felix Mahfoud, M.A.  
Dr. med. Michael Kunz  
Klinik für Innere Medizin III  
Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin  
Universitätsklinikum des Saarlandes  
66421 Homburg/Saar  
Tel.: 06841 16 15350 - Sekretariat Frau Zickwolf  
E-Mail: [Felix.Mahfoud@uks.eu](mailto:Felix.Mahfoud@uks.eu)  
E-Mail: [Michael.Kunz@uks.eu](mailto:Michael.Kunz@uks.eu)

#### **Medienkontakt:**

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
Pressesprecher: Prof. Dr. Michael Böhm (Homburg/Saar)  
Pressestelle: Tobias Kruse, Tel.: 0211 600 692 150 | Kerstin Kacmaz, Tel.: 0211 600 692 43  
E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)



**DGK.**  
Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf  
Tel +49 (0) 211 600 692 – 150  
Fax +49 (0) 211 600 692 – 10  
E-Mail [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)  
Web [Herzmedizin.de](http://Herzmedizin.de)

### Über die DGK:

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e. V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige, wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit mehr als 12.000 Mitgliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen, die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien. Weitreichende Informationen für Ärztinnen und Ärzte sowie medizinisches Fachpersonal, aber auch für Nicht-Mediziner:innen stellt die DGK auf [www.Herzmedizin.de](http://www.Herzmedizin.de) zur Verfügung.