

# Kalium: Studien und wichtige Informationen

## Niedrig dosiertes Kalium senkt den Blutdruck

Epidemiologische und klinische Studien lassen eine inverse Beziehung zwischen der Einnahme von Kalium und erhöhtem Blutdruck vermuten. Das Ziel dieser Studie aus Großbritannien war die Beurteilung des Effekts von niedrig dosiertem Kalium (24 mmol/d) über einen längeren Zeitraum auf den Blutdruck. Die doppelblinde, placebokontrollierte Studie wurde mit 59 freiwilligen Testpersonen durchgeführt, welche zufällig entweder jeden Tag retardiertes Kaliumchlorid oder Placebo erhielten. Der Blutdruck, anthropometrische Charakteristika und eine Analyse der Elektrolyte im Urin wurden vor dem Versuch als Basis eine Woche lang dokumentiert. Die Supplementation erfolgte anschliessend 6 Wochen lang, währenddessen erstens der Blutdruck und Gewichtsveränderungen erfasst wurden und zweitens eine 24 h-Sammlung des Urins erfolgte. Nach 6 Wochen Kaliumchlorid-Einnahme sank der arterielle Blutdruck um 7 mm Hg, der systolische Druck um 7,6 mm Hg und der diastolische Druck um 6,5 mm Hg (P=0,001).

Die Autoren schlossen daraus, dass die tägliche Einnahme von niedrig dosierten Kalium-Präparaten (im Kaliumgehalt vergleichbar mit fünf Portionen frischem Obst und Gemüse) eine erhebliche Reduktion des Blutdrucks hervorrufen kann, welcher mit dem Effekt einer Monotherapie eines Antihypertensivums vergleichbar wäre.

*Quelle: Naismith DJ, Braschi A. The effect of low-dose potassium supplementation on blood pressure in apparently healthy volunteers. Br J Nutr: 2003;90:53-60.3 Jan; 111: e39-44.*