

## Hyponatriämie

**Bei Gangunsicherheit, häufigen Stürzen, Konzentrationsstörungen und Verwirrtheit, ist bei älteren Menschen oft ein Natriummangel schuld**

3. November 2017 - Noch deutlich unterschätzt wird die Häufigkeit und auch die Bedeutung eines Natriummangels und somit eines Salz mangels im Organismus. Das von den Medizinern als Hyponatriämie bezeichnete Problem kann erhebliche Gesundheitsstörungen bedingen, wie Dr. med. Maja Reich, Oberärztin an der Klinik für Geriatrie am Evangelischen Krankenhaus Essen-Werden, beim 25. Kongress des Verbands für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) in Aachen darlegte. Es kann unter anderem zu Konzentrationsstörungen, zur Verwirrtheit und auch zu Gangunsicherheiten und Stürzen führen. Besonders häufig betroffen sind ältere Menschen, bei denen solche Komplikationen jedoch oftmals als Alterserscheinung oder sogar als beginnende Demenz fehlgedeutet werden.

Die Hyponatriämie stellt nach Angaben von Dr. Reich die häufigste Störung im Wasser- und Elektrolyt-haushalt des Menschen dar. Sie geht mit vielgestaltigen Krankheitserscheinungen einher und kann in schweren Fällen sogar lebensbedrohlich werden. Trotzdem wird ein Natriummangel als Krankheitsursache oft nicht erkannt: „Das liegt daran, dass die Symptome im individuellen Fall subtil und auch sehr unterschiedlich sein können“, gab Reich in Aachen zu bedenken.

### Fehlt Natrium, so drohen Gesundheitsstörungen

Eine ausreichende Versorgung mit Natrium ist nach ihren Angaben wichtig, um Flüssigkeit im Körper zu binden und damit eine Basis im Gewebe zu schaffen, damit die Stoffwechselfvorgänge optimal ablaufen können. Fehlt Natrium, so können die normalen Stoffwechselprozesse nicht mehr adäquat ablaufen, es kann zur Beeinträchtigung der hormonellen Regulationsmechanismen kommen und auch zu Problemen bei der Übertragung von elektrischen Impulsen im Reizleitungssystem und damit zum Beispiel zu Störungen bei der Weiterleitung von Nervenreizen.

Die Hyponatriämie ist bei älteren Menschen keineswegs selten: Bei bis zu 30 Prozent der älteren Patienten, die in die Klinik eingewiesen werden, liegt nach Reich eine solche Störung vor. Die Ursachen sind oft alterstypische Veränderungen des Körpers wie einer Veränderung des Flüssigkeitshaushaltes, aber auch Grunderkrankungen und deren Behandlung, zum Beispiel bei Menschen mit Herzerkrankungen, die oft Medikamente erhalten, die die Flüssigkeitsausscheidung fördern.

### Vermindertes Trinken, starkes Schwitzen und salzarme Kost bahnen dem Natriummangel den Weg

Weitere Gründe für ein häufiges Auftreten des Natriummangels im Alter können ein vermindertes Durstgefühl sein, vermehrtes Schwitzen an heißen Tagen oder bei körperlicher Anstrengung oder auch das Auftreten von Durchfall oder Erbrechen.

Hinzu kommt, dass ältere Menschen oft nur noch wenig essen und damit auch weniger Kochsalz zu sich nehmen und möglicherweise sogar versuchen, sich kochsalzarm zu ernähren in der irrigen Vorstellung, ihrem Körper damit etwas Gutes zu tun. Besteht jedoch bereits ein latenter Natriummangel, kann das System bei solchen Maßnahmen regelrecht entgleisen und es können gravierende Komplikationen auftreten.

Doch auch bei jüngeren Menschen besteht das Risiko der Entwicklung einer Hyponatriämie bei Salzverlusten zum Beispiel bei starkem Schwitzen bei körperlichen Anstrengungen wie etwa einem Marathonlauf, bei Flüssigkeitsverlusten im Rahmen einer Operation oder zum Beispiel nach dem Abführen bei diagnostischen Eingriffen wie einer Darmspiegelung.

### Vielfältige Symptome – oft fehlgedeutet

„Die sich einstellenden Reaktionen lassen oftmals an neurologische oder auch psychiatrische Störungen denken und werden leider noch zu selten mit einer Hyponatriämie in Verbindung gebracht“, mahnte Dr. Reich in Aachen. Der Natriummangel kann zunächst zu Müdigkeit und Abgeschlagenheit, zu Gangunsicherheiten, Wortfindungsstörungen, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen führen und einer depressiven Stimmung sowie zu einer Einschränkung der geistigen Beweglichkeit und auch zu ausgeprägten Einbußen der geistigen Leistungsfähigkeit.

Auch das Auftreten von Appetitlosigkeit und Persönlichkeitsveränderungen sollte an einen Natriummangel denken lassen. Besteht die Hyponatriämie fort, so kann es zu Übelkeit und Erbrechen kommen, zu Kopfschmerzen und zur Verwirrtheit. Es kann sich ein Knochenschwund (Osteoporose) einstellen, was im Zusammenhang mit der Gangunsicherheit und einer daraus resultierenden Sturzgefahr ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche nach sich zieht. In schweren Fällen drohen epileptische Anfälle, Schläfrigkeit und Bewusstseinsstörungen bis hin zum Koma und sogar zum Tod des Patienten.

### **Sein Essen adäquat zu salzen beugt der Hyponatriämie vor**

Die Behandlung der Hyponatriämie richtet sich laut Reich nach der Schwere der Störung. Besonders bedeutsam ist es in erster Linie, die Ursachen des Natriummangels möglichst zu beheben. Bei akuten Störungen ist zudem eine Kochsalzinfusion angezeigt.

Soweit sollte es aus Sicht der Medizinerin nicht kommen, was nicht bedeutet, dass Kochsalztabletten eingenommen werden sollten: „Es reicht im Allgemeinen, sein Essen adäquat zu salzen und nicht auf eine Salzrestriktion zu setzen in der Vorstellung, man könne so seinen Blutdruck besser kontrollieren“, erklärte Reich in Aachen.

### **Weitere Informationen unter:**



### **Quelle:**

25. Kongress des Verbands für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) in Aachen

© Medizin-Telegramm 2017

[www.medizin-telegramm.com](http://www.medizin-telegramm.com)