

Wong et al. plädieren für einen vorsichtigeren Umgang mit Alkohol. Sie empfehlen auch, europäische Leitlinien anzupassen. „Wir haben beobachtet, dass mehr als 70g Alkohol pro Woche bei europäischen Patientinnen und Patienten mit einer Verschlechterung der Herzinsuffizienz

einhergingen“, ergänzen sie und raten, die empfohlenen Schwellen entsprechend zu senken. Genauso sei es notwendig, Ratschläge, die den Eindruck erwecken, wenig Alkohol könne positive Effekte auf das Herzinsuffizienzrisiko haben, zu überdenken. *Joana Schmidt*

Wong B et al. Moderate alcohol consumption is associated with progression of left ventricular dysfunction in a European stage B heart failure population. Heart Failure Kongress der European Society of Cardiology (ESC), 21.–24. Mai 2022, Madrid.

ESC-Pressemitteilung: Alcohol may be more risky to the heart than previously thought. 22.5.2022

## Spezielles Programm soll Patienten an salzarmes Essen gewöhnen

Vielen Menschen fällt es schwer, ihre Salzzufuhr zu reduzieren, weil ihnen das Essen dann nicht mehr schmeckt. Ein spezielles Programm könnte helfen, sich an den Geschmack von salzarmen Kost zu gewöhnen, legt eine kleine randomisierte Studie nahe.

Ein spezielles Programm zur Geschmacksadaptation könnte ein Weg sein, um Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck von einer salzarmen Kost zu überzeugen. Eine entsprechende Intervention hat in einer kleinen randomisierten Studie dazu geführt, dass die Teilnehmenden signifikant weniger Salz zu sich nahmen und salzarmes Essen mehr zu mögen. Prof. Misook Chung hat die Ergebnisse der Studie beim diesjährigen Heart Failure-Kongress präsentiert. „Unsere Pilotstudie mit Bluthochdruckpatienten zeigt, dass es möglich ist, die Geschmackswahrnehmung zu verändern und zu lernen, Essen mit weniger Salzgehalt zu mögen“, berichtete die an der Universität Kentucky tätige Ernährungswissenschaftlerin in einer ESC-Pressemitteilung.

### Individuelle Schulung

In der aktuellen ESC-Leitlinie von 2018 wird Hypertonikern empfohlen, ihre Salzzufuhr auf unter 5g Kochsalz pro Tag (entspricht ca. 2g Natrium) zu reduzieren (Klasse IA). Um die Umsetzung dieser Empfehlung für die Patienten zu erleichtern und ihre Adhärenz zu steigern, entwickelten die Wissenschaftler um Chung das „Sodium Watchers Programm – Hypertension“, kurz SWaP-HTN. Bestandteil der Intervention sind wöchentliche bis zweiwöchentliche Videotelefonat-Sessions, in denen Pflegekräfte die Teilnehmenden schulen. Wie in der Mitteilung beschrieben, zielt das

Programm auf die persönlichen Bedürfnisse der Patienten ab. Es werden individuelle Ziele definiert: z. B. Reduktion des Zusatzens auf ein bestimmtes Level oder eine Modifikation des Einkaufsverhaltens. Als Unterstützung wird den Teilnehmern ein elektronisches Device ausgehändigt, durch das sie den Salzgehalt von Mahlzeiten abschätzen können.

Im Rahmen der Pilotstudie wurde das Programm an 29 Bluthochdruckpatienten (55% männlich, mittleres Alter: 63 Jahre) getestet: sie wurden 2:1 entweder zur SWaP-HTN-Intervention oder zur routinemäßigen Versorgung randomisiert. Letztere Gruppe erhielt die übliche medikamentöse Bluthochdruckbehandlung und den generellen Rat zur Salzreduktion. Drei Patienten widerriefen ihre Teilnahme, sodass in der finalen Analyse 17 Patienten in der Interventions-Gruppe und 9 Patienten in der Usual Care-Gruppe berücksichtigt wurden.

### Salzzufuhr signifikant reduziert

Während der 16-wöchigen Studienzeit reduzierten die Patienten in der Interventionsgruppe ihre tägliche Natriumzufuhr von anfänglich 3,8 auf 2,7g – eine signifikante Reduktion von 30%. In der Usual Care-Gruppe stieg die Natriumaufnahme dagegen von 4,4 auf 4,9g pro Tag an. Gemessen wurde die Natriumzufuhr am 24-Stunden-Urin.

Des Weiteren scheinen sich die Teilnehmenden im Laufe der Intervention an den Geschmack von salzarmen Essen

gewöhnt zu haben. Jedenfalls gaben sie auf einer 11-Punkte-Skala zur Bewertung des Genusserlebnisses am Ende eine höhere Punktzahl an als zu Beginn (6,5 vs. 4,8). Nichtsdestotrotz bevorzugten die Patienten auch am Ende der Intervention weiterhin salziges Essen vor salzreduzierter Kost, ebenfalls gemessen an einer 11-Punkte-Skala.

### Blutdruck sank nur tendenziell

Die reduzierte Salzzufuhr hatte auch keine signifikante Reduktion des Blutdrucks bewirkt: Zwar sank der mittlere systolische Blutdruck in der Interventionsgruppe von 143,4 auf 133,9 mmHg, dieser Unterschied erreichte aber keine statistische Signifikanz. In der Kontrollgruppe mit der üblichen Versorgung stieg der Blutdruck im Mittel von 121,5 auf 125,8 mmHg an. Chung zufolge könnte das Verfehlen des Signifikanzniveaus an der geringen Teilnehmerzahl gelegen haben.

Neben der Studiengröße ist die kurze Studiendauer eine Limitation dieser Pilotstudie, aufgrund derer keine Aussage zur langfristigen Wirkung einer solchen Intervention getroffen werden kann. Zudem unterschieden sich die Baselinecharakteristika beider Gruppen: In der Kontrollgruppe war die anfängliche Salzzufuhr deutlich höher als in der Interventionsgruppe und die Blutdruckwerte waren niedriger. Diese Unterschiede könnten das Ergebnis beeinflusst haben. Wie Chung ausführte, sollte deshalb die Wirksamkeit des SWaP-HTN-Programmes in einer größeren Studie mit längerem Follow-up untersucht werden.

*Veronika Schlimpert*

Chung M: A gradual taste adaption intervention reduced dietary sodium intake among adults with hypertension' will be presented during the session 'ePoster session 3, Heart Failure Kongress der European Society of Cardiology (ESC), 21.–24. Mai 2022, Madrid.