



## Natrium

sodium (eng., franz.), sodio (ital., span.), sodyum (türk.)

### Beschreibung

Im Körper eines Erwachsenen ist Natrium mit etwa 100 g vertreten und zählt damit zu den Mengenelementen. Es spielt eine große Rolle für den Wasserhaushalt des Organismus und die Muskelreizbarkeit. Außerdem ist Natrium für die Aufnahme von Zuckern und Aminosäuren aus dem Darm ins Blut notwendig und beeinflusst die Funktion der Zellmembran. Natrium gilt ferner als Aktivator einiger Enzyme (Reglerstoffe) und als ein Bestandteil der Knochen.

Natrium kommt in der Nahrung als Natriumchlorid (Kochsalz), aber auch in Form anderer Salze, z.B. Natriumkarbonat und Natriumphosphat, vor.

Ein Natriumüberschuss wird beim Gesunden über die Nieren, zum Teil auch mit dem Schweiß ausgeschieden.

Ein Natriummangel äußert sich in Schwäche, Übelkeit und Absinken des Blutdrucks. Bei der gegenwärtigen Ernährungsweise in den westlichen Industrieländern ist ein Natriummangel jedoch äußerst selten.

Wesentlich häufiger ist dagegen eine Überversorgung mit Natrium. Täglich werden pro Kopf der Bevölkerung durchschnittlich 10 g Kochsalz (Natriumchlorid) verzehrt. Das entspricht bereits einer täglichen Menge von 4 g Natrium (2,5 g Kochsalz enthalten 1 g Natrium).

Gerade Natriumchlorid ist jedoch als Risikofaktor anzusehen, da es den Blutdruck erhöht. Andere Natriumverbindungen wie Natriumkarbonat, das z.B. in Mineralwasser enthalten ist, haben Untersuchungen zufolge keine blutdrucksteigernde Wirkung.

Ein Überschuss an Natrium in der Flüssigkeit außerhalb der Zellen führt zur Bildung von Wasseransammlungen (Ödemen). Als weitere Symptome einer Überversorgung mit Natrium gelten Schwindel und Erbrechen, Übererregbarkeit der Muskulatur sowie Haut- und Schleimhaut austrocknung.

Die ausreichende bzw. wünschenswerte tägliche Natriumzufuhr wird mit etwa 2 g (2000 mg) angegeben. Zuviel Natrium ist gesundheitlich nicht unbedenklich.