

Hypertonie: Bluthochdruck

Der Bluthochdruck ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen und deren Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

Bluthochdruck liegt vor, wenn der Blutdruck bei wiederholter Messung über 160/95 mmHg liegt. Faktoren, die zu dieser Erkrankung führen, sind noch weitgehend ungeklärt.

Ursachen können sein:

- ✓ Erbliche Disposition, die durch Übergewicht, hoher Alkoholkonsum und salzreiche Ernährung zum Ausbruch begünstigt wird.
- ✓ Stress
- ✓ Nierenerkrankungen und Hormonstörungen.
- ✓ Beschwerden wie Kopfschmerzen, Sehstörungen, Müdigkeit erfolgen, da Blutgefäße und Herz auf Dauer geschädigt werden.
- ✓ Mit einer gezielten Ernährungsumstellung kann in der Mehrzahl der Fälle eine Senkung des Blutdrucks erreicht werden.
- ✓ Im Mittelpunkt stehen dabei bestehendes Übergewicht abzubauen sowie das Einhalten einer kochsalzeingeschränkten Kost.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

- ✓ Liegt Übergewicht vor, ist eine Gewichtsabnahme erforderlich, da das den Blutdruck günstig beeinflusst.
- ✓ Schränken Sie Ihren Kochsalzverzehr auf max. 5-6 g pro Tag ein.
Bei der heutigen Durchschnittskost werden bis zu 10-15 g Kochsalz aufgenommen. Verzichten Sie auf Nachsalzen und setzen sie stattdessen viele frische Kräuter und Gewürze ein.
Meiden Sie kochsalzreiche Speisen und Lebensmittel.
Ungünstig sind auch Konserven und Fertigprodukte, da diese auch sehr salzreich sind. Garen Sie schonend (dämpfen, dünsten, garen in Alu-Folie, Bratschlauch) um den Eigengeschmack der Speisen zu bewahren, das spart zusätzliches Salzen.
- ✓ Ernähren Sie sich kaliumreich (nicht bei Nierenerkrankungen), besonders dafür geeignet sind Obst und Gemüse.
- ✓ Vermindern Sie Ihre Gesamtfettzufuhr.
Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, z.B. Sonnenblumen-, Soja-, Maiskeim-, Distelöl.
- ✓ Auf Alkohol sollten Sie möglichst verzichten, da dieser zur Blutdrucksteigerung beiträgt.
- ✓ Sorgen Sie für eine regelmäßige körperliche Bewegung, das kann langfristig auch den Blutdruck senken.
Überlasten Sie aber dabei Ihren Körper nicht!

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiches Fleisch, z.B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck • fettreiche Wurst, z.B. Bratwurst, Mettwurst, Salami, Streichwurst, Brühwurst • geräucherte Sachen, Wurstkonserven 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarmes Fleisch, z.B. Hähnchen, Pute, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch • salz- und fettarme Wurst, z.B. Truthahnwurst, kalter Braten
Fischwaren	<ul style="list-style-type: none"> • geräucherte oder marinierte Fische, z.B. Brathering, Salzhering, Makrelen, Räucherfisch, Sardellen, 	<ul style="list-style-type: none"> • salz- und fettarme Sorten, z.B. Forelle, Scholle, Heilbutt, Rotbarsch, Seelachs

	<ul style="list-style-type: none"> Ölsardinen Fischkonserven, Fischfertiggerichte 	
Fett und Öle	<ul style="list-style-type: none"> größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, normale Margarine, Mayonnaise, Remoulade 	<ul style="list-style-type: none"> pflanzliche Fette und Speiseöle, z.B. Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl salzarme Margarine und Butter in kleinen Mengen
Eier	<ul style="list-style-type: none"> salz- und fettreiche Eierspeisen, Soleier 	<ul style="list-style-type: none"> sonstige Eierspeisen
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> fettreiche Milchprodukte, z.B. Sahne, Creme fraiche, Sahnejoghurt und – quark salz- und fettreiche Käsesorten, z.B. Schafskäse, Parmesan, Schmelzkäse 	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Milchprodukte, z.B. Magerquark, Magerjoghurt, salz- und fettarme Käsesorten bis max. 45 % Fettgehalt, max. 50 g/Tag
Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> Gemüsekonserven, Fertigprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> Pommes frites, Chips und andere Fertigprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree,
Obst		<ul style="list-style-type: none"> alle Obstsorten
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> stark gesalzene Brotwaren, z.B. Salzstangen 	<ul style="list-style-type: none"> salzarme Brotsorten, vorzugsweise Vollkornprodukte in begrenzten Mengen (200 – 300 g/Tag)
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> größere Mengen von Süßigkeiten und Backwaren 	<ul style="list-style-type: none"> kleinere Mengen, vorzugsweise fettarme Sorten
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> Gewürzmischungen, Fleischwürfel, Senf, Ketchup, Tomatenmark, Suppenwürfel 	<ul style="list-style-type: none"> sonstige Sorten ohne Salzzusätze
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Mineralwasser mit hohem Natriumgehalt, größere Mengen Gemüsesäfte Alkohol in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> Mineralwasser mit niedrigem Natriumgehalt, Tee, Kaffee (max. 5 Tassen/Tag), Fruchtsäfte kleine Mengen alkoholische Getränke max. 1 Glas Bier pro Tag (0,25 l)
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> salz- und fettreich, z.B. frittieren, panieren, marinieren, in Öl einlegen 	<ul style="list-style-type: none"> dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und Alufolie, garen im Römertopf