



Informationsblatt

Ernährungsempfehlungen bei Bluthochdruck

Bluthochdruck (Hypertonie) ist in den internationalen Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Erhöhung des Blutdrucks auf mindestens 140/90 mmHg definiert. Der vordere systolische Wert entspricht dem Druck, der entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Arterien pumpt. Anschließend erschlafft das Herz wieder – es entsteht der diastolische Blutdruck (zweiter Wert). Beide Werte werden immer paarweise angegeben.

Ursachen:

- Die Ursachen für die primäre Hypertonie sind bisher noch unbekannt, es wird jedoch vermutet, dass die Kombination mehrerer Faktoren (genetische Faktoren sowie Umweltfaktoren) hierbei eine Rolle spielt.
- Erbliche Disposition im Zusammenhang mit Übergewicht, hohem Alkoholkonsum und salzreicher Ernährung begünstigen ebenfalls Bluthochdruck.
- Stress kann auf Grund hormoneller Aktivierung das Herz-Kreislaufsystem schädigen. Erhöhte Blutgerinnungsneigung und Blutfettwerte sowie eine beschleunigte Verkalkung der Herzkranzgefäße können die Folge sein.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

- Bei Übergewicht kann eine Gewichtsabnahme den Blutdruck günstig beeinflussen. Eine Reduzierung des Körpergewichts um nur 5 Kilogramm bewirkt bereits eine Blutdrucksenkung um etwa 10 mmHg.
- Reduzieren Sie Ihren Kochsalzverzehr auf maximal 4 bis 6 g. Mit der heutigen Durchschnittskost werden täglich 12 bis 15 g Kochsalz aufgenommen. Empfehlenswert ist frische, kochsalzarme und individuell zubereitete Nahrung. Meiden Sie kochsalzreiche Speisen und Lebensmittel. Ungünstig sind Konserven und Fertigprodukte, da diese sehr salzreich sind.
- Ernähren Sie sich kaliumreich (nicht bei Nierenerkrankungen), besonders geeignet sind frisches Obst und frisches Gemüse.
- **Verringern Sie Ihre Gesamtfettzufuhr.** Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, z. B. Sonnenblumen-, Soja-, Maiskeim- oder Distelöl.
- **Auf Alkohol sollten Sie möglichst verzichten, da dieser zur Blutdruckerhöhung beiträgt.**
- Sorgen Sie für eine regelmäßige körperliche Bewegung, das kann langfristig auch den Blutdruck senken. Überlasten Sie aber dabei Ihren Körper nicht.

Nahrungsmittelauswahl bei Bluthochdruck

	Was ist für Sie empfehlenswert?	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	<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 	<ul style="list-style-type: none"> fettreiches Fleisch, z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck fettreiche Wurst, z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami, Streichwurst, Brühwurst geräucherte Fleisch und Wurstwaren
Fischwaren	<ul style="list-style-type: none"> salz- und fettarme Sorten, z. B. Forelle, Scholle, Heilbutt, Rotbarsch, Seelachs 	<ul style="list-style-type: none"> geräucherte oder marinierte Fische, z. B. Brathering, Salzhering, Makrelen, Räucherfisch, Sardellen, Ölsardinen Fischkonserven, Fischfertiggerichte
Fett und Öle	<ul style="list-style-type: none"> pflanzliche Fette und Speiseöle, z. B. Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl salzarme Margarine und Butter in kleinen Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett normale Margarine, Mayonnaise, Remoulade
Eier	<ul style="list-style-type: none"> weichgekochte Eier, Rührei, Spiegelei 	<ul style="list-style-type: none"> salz- und fettreiche Eierspeisen, Soleier
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Milchprodukte, z. B. Milch 1,5 % Fett, Magerquark, Magerjoghurt salz- und fettarme Käsesorten bis maximal 45 % F. i. T. 	<ul style="list-style-type: none"> fettreiche Milchprodukte, z. B. Milch 3,5 % Fett, Sahne, Creme fraîche, Sahnejoghurt und Sahnequark salz- und fettreiche Käsesorten über 45 % F. i. T.
Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten 	<ul style="list-style-type: none"> Gemüsekonserven, Fertigprodukte
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree 	<ul style="list-style-type: none"> Pommes frites, Chips und andere Fertigprodukte
Obst	<ul style="list-style-type: none"> alle Obstsorten 	
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> salzarme Brotsorten, vorzugsweise Vollkornprodukte in begrenzten Mengen (200 bis 300 g/Tag) 	<ul style="list-style-type: none"> stark gesalzene Brotwaren, z. B. Salzstangen
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> kleinere Mengen, vorzugsweise fettarme Sorten 	<ul style="list-style-type: none"> größere Mengen von Süßigkeiten und Backwaren

Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> • alle Gewürze ohne Salzzusätze • Küchenkräuter 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewürzmischungen, Fleischwürfel, Senf, Ketchup, Tomatenmark, Suppenwürfel
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Mineralwasser mit niedrigem Natriumgehalt • Tee, Kaffee (maximal 5 Tassen/Tag), Fruchtsäfte • kleine Mengen alkoholische Getränke • maximal 1 Glas Bier pro Tag (0,25 l) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mineralwasser mit hohem Natriumgehalt, größere Mengen Gemüsesäfte • Alkohol in größeren Mengen
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> • dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und in Alufolie, garen im Römertopf 	<ul style="list-style-type: none"> • salz- und fettreich, z. B. frittieren, panieren, marinieren, in Öl einlegen

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Tipps gegeben zu haben!

Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums