



Ernährungsempfehlung bei Bluthochdruck

Liebe Patientin, lieber Patient,
ein Bluthochdruck (Hypertonie) liegt sicher vor, wenn der Blutdruck bei wiederholten Messung über **140 / 90 mmHg** liegt.

Seltene **Ursachen** sind Nierenerkrankungen oder Hormonstörungen; meistens lässt sich keine Ursache finden. Übergewicht, hoher Alkoholismus und salzreiche Ernährung begünstigen einen Bluthochdruck. Häufige **Beschwerden** bei erhöhtem Blutdruck sind Kopfschmerzen, Sehstörungen und Müdigkeit. Eine Behandlung muss auch beim Fehlen von Beschwerden erfolgen, da sonst Blutgefäße und Herz geschädigt werden. Dies kann schließlich Schlaganfall, Herzinfarkt oder Herz- bzw. Nierenschwäche zur Folge haben.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

- * Bemessen Sie Ihre Kalorienzufuhr so, dass Sie ein normales Körpergewicht erreichen bzw. nicht überschreiten.
- * Schränken Sie Ihren Kochsalzverbrauch auf maximal 5 – 6 Gramm pro Tag ein (bei heutiger Durchschnittskost nimmt man ca. 10 – 15 Gramm pro Tag auf). Dies erreichen Sie, wenn Sie auf Nachsalzen verzichten (stattdessen Gewürze verwenden) und salzreiche Nahrungsmittel vermeiden.
- * Bemühen Sie sich um eine kaliumreiche Ernährung (nicht bei Nierenerkrankungen!). Als Kaliumspender eignen sich besonders Obst und Gemüse.
- * Achten Sie auf eine fettarme (allerdings mit hohem Anteil ungesättigter Fettsäuren) und ballaststoffreiche (z.B. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse) Ernährung.
- * Verzichten Sie möglichst auf Alkohol, da dieser den Blutdruck steigert.

Was sollten Sie noch wissen und beachten?

- * **Medikamente:** Bleibt die Behandlung Ihres Blutdrucks mit nicht- medikamentösen Maßnahmen erfolglos oder liegen bei Ihnen sehr hohe Blutdruckwerte vor, dann müssen Sie zusätzliche blutdrucksenkende Medikamente einnehmen. Diese Therapie wird von Ihrem behandelnden Hausarzt festgelegt.
- * **Körperliche Bewegung:** Durch regelmäßig körperliche Bewegung können Sie langfristig ebenfalls Ihren Blutdruck senken. Bei sehr hohen Blutdruckwerten darf aber keine körperliche Belastung erfolgen!
- * **Beseitigung von Übergewicht:** Wenn Sie Ihr Übergewicht vermindern, senken Sie damit auch Ihren Blutdruck (pro kg Körpergewicht um 1 – 2 mmHg). Die Gewichtsabnahme ist oft die wirksamste blutdrucksenkende Maßnahme.
- * **Blutdruckkontrolle:** Blutdruckmessungen müssen bei Ihnen regelmäßig durchgeführt werden. Sie sollten in der Lage sein, Ihren Blutdruck selbst zu kontrollieren.

Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

- * Beachten Sie auch das „versteckte Salz“ in vielen Nahrungsmitteln.
- * Vermeiden Sie das Nachsalzen von Speisen.
- * Messen Sie regelmäßig Blutdruck.
- * Achten Sie auf regelmäßige Einnahme Ihrer blutdrucksenkenden Medikamente.

Alles Gute für Ihre Gesundheit.



Ernährungsempfehlung bei Bluthochdruck

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert ?	Was ist für Sie empfehlenswert ?
Fleisch- und Wurstwaren	* fettreiches Fleisch (z.B. Schweinebraten, Speck, Ente) * salz- und fettreiche Wurst (z.B. Brat- Brühwurst, Streichwurst, Salami, Mettwurst) * geräucherte Sorten, Konserven	* fettarmes Fleisch (z.B. Hähnchen, Pute, Wild, mageres Kalb- Rind- und Schweinefleisch) * salz- und fettarme Wurst (z.B. Truthahnwurst, kalter Braten)
Fischwaren	* geräucherte oder marinierte Fische * fettreiche Fischarten * Fischkonserven, Fischfertiggerichte	* salz- und fettarme Sorten (z.B. Forelle, Heilbutt, Scholle, Rotbarsch, Seelachs)
Fette und Öle	* Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnaise, Remoulade, normale Margarine	* pflanzliche Fette und Speiseöle (z.B. Distel- Maiskeim- und Sonnenblumenöle) * salzarme Margarine und Butter in kleineren Mengen
Eier	* salz- und fettreiche Eierspeisen, Soleier	* sonstige Eierspeisen
Milch- und Milchprodukte	* fettreiche Milch- und Milchprodukte (z.B. Sahne, Crème fraîche) * salz- und fettreiche Käsesorten (z.B. Schafskäse, Parmesan)	* fettarme Milch und Milchprodukte (z.B. Magerquark, Magerjoghurt) * salz- und fettarme Käsesorten
Gemüse und Salate	* Gemüsekonserven, Fertigprodukte	* alle Sorten
Kartoffeln	* Pommes frites, Chips und andere Fertigprodukte	* Kartoffelpüree * gepellte Kartoffeln
Obst		* alle Obstsorten
Getreideprodukte (Brot. Und Teigwaren, Reis)	* stark gesalzene Brotwaren (z.B. Salzstangen)	* salzarme Brotsorten, vorzugsweise Vollkornprodukte in begrenzten Mengen (200-300g/Tag)
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren	* größere Mengen von Süßigkeiten und Backwaren	* kleinere Mengen, vorzugsweise fettarme Sorten
Gewürze	* Gewürzmischungen, Fleischwürfel, Senf, Ketchup, Tomatenmark, Suppenwürfel	* sonstige Sorten ohne Salzzusätze
Getränke	* Mineralwasser mit hohem Natriumgehalt, Gemüsesäfte in größeren Mengen * Alkohol in größeren Mengen	* Mineralwasser mit niedrigem Natriumgehalt, Fruchtsäfte, Tee, Kaffee (max. 5 Tassen/Tag) * kleinere Mengen Alkohol
Art der Zubereitung	* salz- und fettreiche (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen. marinieren	* dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen, grillen