

## Ernährung bei Bluthochdruck (Hypertonie)

Bluthochdruck wird diagnostiziert, wenn der Blutdruck über längere Zeiträume hinweg mehrmals Werte von **140/90 mmHg** überschreitet. Eine effektive Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Kontrolle des Bluthochdrucks und kann helfen, den Wert zu senken oder zu stabilisieren:

### 1. Salzaufnahme reduzieren

Die tägliche Salzaufnahme sollte bei maximal **6 g pro Tag** liegen – das entspricht etwa einem gestrichenen Teelöffel. Ein hoher Salzkonsum fördert den Bluthochdruck, daher ist es wichtig, **salzreiche Lebensmittel zu reduzieren**.

**Beispiele für salzreiche Lebensmittel** sind Fertiggerichte, Fertigsoußen und verarbeitete Lebensmittel wie Wurstwaren oder Konserven.

**Frische Lebensmittel** sind eine bessere Wahl. Selbst bei gesunden Menschen sollte der Salzkonsum limitiert werden, da eine zu hohe Zufuhr auch langfristig gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck begünstigen kann.

Vermeiden Sie es, **nach dem Kochen am Tisch nachzusalzen**. Statt Salz können Sie mit **Kräutern** wie Basilikum, Oregano, Rosmarin oder Knoblauch nachwürzen.

### 2. Alkoholzufuhr einschränken

Ein hoher Alkoholkonsum ist ebenfalls ein Risikofaktor für Bluthochdruck. **Mehr als 20 g Alkohol pro Tag** (das entspricht etwa **250 ml Wein**) kann den Blutdruck erhöhen. Es ist daher ratsam, die **Alkoholzufuhr zu begrenzen**.

### 3. Übergewicht vermeiden

Übergewicht (ein **BMI über 25**), ist ein weiterer wesentlicher Risikofaktor für Bluthochdruck. Eine gesunde Gewichtsreduktion durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung, kann helfen, den Blutdruck zu senken.

### 4. Kaliumreiche Ernährung

**Kalium** hat eine blutdrucksenkende Wirkung. Eine ausreichende Zufuhr von Kalium kann daher dabei helfen, den Blutdruck zu regulieren. **Kaliumreiche Lebensmittel** umfassen: **Trockenfrüchte** (z. B. Aprikosen, Datteln), **Bananen**, **Nüsse** (insbesondere Walnüsse und Mandeln), **Hülsenfrüchte** und **grünes Blattgemüse**.

### 5. Wasserauswahl

Beim Trinken sollte auf **natriumarmes Wasser** geachtet werden. Ein Gehalt von **Na < 150 mg/dl** ist empfehlenswert. Noch besser ist es, Wasser mit einem Natriumgehalt von weniger als **20 mg/dl** zu bevorzugen.

### 6. Ersatz von Brot durch Müsli

**Brot** enthält oft eine beachtliche Menge Salz. Zum Beispiel haben **4 Scheiben Brot** etwa **2 g Salz**. Eine gute Alternative kann ein kaliumreiches **Müsli** sein, das auch für den Bluthochdruck förderlich ist.

### 7. Vermeidung von Fertiggerichten

Fertiggerichte und -soußen enthalten oft **hohe Mengen an Salz** und ungesunden Fetten. Sie sollten möglichst **frisch zubereitet** werden, um den Salzgehalt zu kontrollieren. Wenn es schnell gehen muss, sind **tiefgefrorene Lebensmittel** eine bessere Wahl als **Konserven**.

### 8. Mediterrane Ernährung

Die **mediterrane Kost** hat sich als besonders vorteilhaft für Menschen mit Bluthochdruck erwiesen. Sie ist reich an **pflanzlichen Lebensmitteln**, **gesunden Fetten** (z. B. aus Olivenöl) und **Omega-3-Fettsäuren** (z. B. aus fettem Fisch wie Lachs oder Makrele). Eine solche Ernährungsweise kann nicht nur den Blutdruck senken, sondern auch das Risiko für **weitere Erkrankungen** wie **Herzkrankheiten**,

**Diabetes und Fettleber** verringern.

### 9. Begleiterkrankungen im Blick behalten

Bei Bluthochdruck besteht oft das Risiko weiterer gesundheitlicher Probleme. Es ist daher wichtig, auch andere potenzielle **Begleiterkrankungen** im Blick zu behalten und bei Bedarf frühzeitig zu behandeln:

- **Zuckerkrankheit** (Diabetes)
- **Erhöhte Blutfette** (Cholesterin und Triglyceride)
- **Erhöhte Harnsäure** (z. B. Gicht)
- **Gefäßverkalkung** (Arteriosklerose)
- **Leberverfettung**

#### Fazit:

Eine gesunde, salzarme Ernährung, die reich an **frischen Lebensmitteln** und **gesunden Fetten** ist, sowie die Reduktion von **Alkohol** und **Übergewicht**, können dabei helfen, den Bluthochdruck zu senken und das Risiko von Komplikationen zu reduzieren. Achten Sie darauf, Fertiggerichte zu meiden, den Salzkonsum zu kontrollieren und die **mediterrane Ernährung zu bevorzugen**, um so ihre **Gesundheit nachhaltig zu fördern**.

Lebensstiländerungen	Effekt auf den Blutdruck
Gewichtsreduktion	5-20 mmHg pro 10 kg
Kochsalzreduktion auf 6g/Tag	2-8 mmHg
Regelmäßige Bewegung (ca. 30 min mehrmals die Woche)	4-9 mmHg
Bis 20 g Alkohol pro Tag	2-4 mmHg

Quelle: A. V. Chobanian et al., Hypertension 42, 2003 Seite 1206-1252

## Empfehlung *salzarme* Lebensmittel

	<b>salzarm</b>	<b>salzreich</b>
Getreideprodukte	Haferflocken, Müsli, Vollkorn, Quark-Obst-Teig	Weißmehl, Salzgebäck, Hefeteig, Blätterteig, Torten
Kartoffel	Pellkartoffel, Püree, Klöße	Salz-, Bratkartoffel, Chips, Pommes frites
Nudeln/ Reis	Vollkorn	Weißmehlnudeln, polierter Reis
Gemüse	Frisch oder tiefgekühlt	Konserven
Fleisch	Mageres	Fettes Fleisch (z. B. Speck), gepökeltes
Fisch	Mager (Kabeljau, Scholle, Schellfisch, Seelachs, Zander, Barsch), Fischöl senkt den Blutdruck	Fischkonserven, gesalzener Fisch, Fettfisch (Aal, Tunfisch, Hering)
Wurst	Kalter Braten, Sülze, Geflügelwurst	Schinken, Rauchfleisch, Leberwurst, Salami
Milchprodukte	Jogurt, Kefir, Quark, Dickmilch-> fettarme Produkte bevorzugen	Käse, Sahne
Fette	Rapsöl, Olivenöl und andere pflanzl. Öle	Butter, Schmalz, Speck, Kokosfett, Mayonnaise
Getränke	Tee, natriumarmes Wasser	Alkohol, Fruchtsäfte mit Zucker, Limonade, Brause
Gewürze	Kräuter (frisch, tiefgekühlt oder gefriergetrocknet)	Koch-, Gewürzsalz, Glutamat, Ketchup, Senf, Fertigsoße
	Eier	

Quellen: Verbraucherschutz Ernährung, Landwirtschaft e. V.

M. Toeller und F. Gries, Ernährungmedizin Auflage 3, S.391-409

Fachmann und Kraut, Lebensmittelmedizin für die Praxis Auflage 4

M. Anlauf, Therapie der Hypertonie unter besonderer Berücksichtigung von Ernährungsfaktoren von der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin e. V. Kapitel 29, Seite 1-14

*Diese Zusammenfassung dient lediglich als Information und ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.*