

## Bluthochdruck

### Was ist Bluthochdruck?

Der Blutdruck ist die Kraft, die das Blut auf die Wand von Arterien und Venen ausübt. Bluthochdruck ist ein bedeutender Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Schlaganfall, Herzinfarkt) oder auch Nierenerkrankungen.

### Ursachen

1. Primärer Bluthochdruck= ohne organische Ursache: Begünstigende Faktoren: Übergewicht, genetische Veranlagung, Nikotin- und Alkoholkonsum oder hoher Kochsalzkonsum
2. Sekundärer Bluthochdruck= Zusammenhang mit einer Nierenerkrankung

### Symptome

Ohrenrauschen, Nasenbluten, Schwindel, Druckgefühl und leichte Schmerzen im Kopf, Müdigkeit/ Abgeschlagenheit, innere Unruhe, Brustengegefühl (Angina pectoris), Luftnot/ Schlafapnoe

### Was können Sie gegen Bluthochdruck tun?

Durch eine angemessene Ernährung und Optimierung des Lebensstils kann der Blutdruck gesenkt und Medikamente ggf. reduziert werden.

### Veränderung des Lebensstils

- Rauchen einstellen: Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Ausreichend Bewegung: 3 x 30 Min / Woche und in den Alltag mit einbauen
- Wenig Hektik und Stress im Alltag, Ruheübungen/ Meditation

### Ernährungstherapie

#### 1. Normalgewicht anstreben

- Gewichtsreduktion bei Übergewicht führt zu einer deutlichen Verbesserung des Bluthochdrucks
- vor allem die Reduktion des viszeralen Fetts (Bauchfett) kann hier positive Effekte bewirken

#### 2. Kochsalzzufuhr reduzieren

- Zu viel Salz erhöht den Blutdruck (etwa 50 % der Erkrankten reagieren auf hohe Salzmenen)
- Empfehlung: bis zu 6 g Kochsalz/ Tag
- Lebensmittel mit einem niedrigen Kochsalzgehalt bevorzugen
- auf Kaliumsalz zurückgreifen

#### Lebensmittel mit einem hohen Kochsalzgehalt:

- Gesalzene Fleisch- und Fischwaren: fertig gewürzte Produkte, geräucherte und gepökelte Produkte
- Käse: Schmelzkäse, Schnittkäse wie Gouda, Edamer, Emmentaler, Weichkäse wie Camembert, Brie, Hartkäse wie Harzer Rolle, Parmesan
- Gemüsekonserven, Gemüsesäfte, fertige Würzmischungen (z. B. Brühe oder Maggi)
- Knabberartikel und Fertigprodukte
- Mineralwasser mit einem hohen Natriumgehalt über 120 mg/Liter

#### Lebensmittel mit einem niedrigen Kochsalzgehalt:

Frisches, unverarbeitetes Obst und Gemüse, Getreideerzeugnisse, Milch und Milchprodukte, „Milchalternativen“ aus Hafer, Mandel, Soja (Zutatenliste beachten!), Reine Fette und Öle, Eier, Naturbelassene Fleisch- und Fischwaren, Zucker, Marmelade, Honig, Kaffee, Tee,

Obstsäfte, Kräuter und Gewürze, Mineralwasser mit einem Natriumgehalt unter 20 mg/Liter. Hilfreich können Internetseiten zum Vergleichen sein (<https://mineralwasser-check.de/>).

### Praktische Umsetzung im Alltag:

- reichlich frische Kräuter und Gewürze einsetzen: „Würzen statt salzen“, Auf das Nachsalzen am Tisch verzichten (hilfreich sind Lebensmittel mit hohem Eigengeschmack, z. B. Knoblauch)
- Frische und naturbelassene Lebensmittel einsetzen und Speisen selbst zubereiten, anstelle von Konserven etc.
- auf fertig gewürztes/ mariniertes Fleisch und Fisch verzichten
- Kräftig schmeckende Öle einsetzen: Olivenöl, Walnussöl, Leinöl, Knoblauchöl
- Vorsicht bei Brot und Backwaren (enthalten relativ viel Salz): Vollkornprodukte bevorzugen!
- Obst und Gemüse frisch, naturbelassen und schonend zubereiten:
  - 2 Portionen Obst, 3 Portionen Gemüse am Tag
- Ausreichend Trinken: mind. 1,5 Liter / Tag
- Brotbeläge selbst kochsalzarm zubereiten (Kräuterquark, pikante Aufstriche...)
- Geeignete Garmethoden, die den Eigengeschmack der Lebensmittel fördern: braten, grillen, dämpfen, dünsten, in wenig Wasser schonend garen – zudem positiv, um Kalium (Natriumgegenspieler) zu erhalten (wasserlöslich)
- Auf den Konsum von Alkohol sollten Sie möglichst verzichten, da er langfristig blutdrucksteigernd wirkt
- Auch den Fruktosekonsum sollten Sie einschränken – Fructose verstärkt die Salzaufnahme im Darm.

### 4. Gute Fette und Öle einsetzen

- Auswahl fettarmer Produkte: Milch und Milchprodukte: 1,5 % Fett, Quark Magerstufe, Fleisch ohne sichtbaren Fettrand
- Auswahl tierischer Fette reduzieren: Fleisch und Wurstwaren, Butter, Schmalz, Sahne, Creme fraîche, Eier
- Mehr pflanzliche Fette und Öle einsetzen (ungesättigte Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren); wirken positiv auf die Gefäße und die Fließeigenschaft des Blutes: Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Sonnenblumenmargarine, Nüsse und Samen: eine Handvoll/Tag
- Fisch aufgrund der Omega-3-Fettsäuren 1-2 mal wöchentlich einsetzen: Hering, Forelle, Thunfisch, Lachs, Makrele, Rotbarsch, Seelachs, Kabeljau...

### 5. Kalium

Der Gegenspieler zu Natrium im Körper und schwächt die blutdrucksteigernde Wirkung von Natrium ab. Kalium ist wasserlöslich, daher empfiehlt sich eine wasserreduzierte Zubereitung. Auch das Verhältnis von Kalium und Natrium ist für guten Blutdruck entscheidend. Kalium ist vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie beispielsweise Obst, Trockenobst, Gemüse, Vollkornprodukten und Kartoffeln enthalten.

### 6. Omega 3

Um das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen zu minimieren und weitere Risikofaktoren gering zu halten, lohnt sich der Einbau von sogenannten Omega 3 Fetten. Diese können wir über natürliche Lebensmittel wie Fisch (vor allem die Fettfische Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch), Nüsse (besonders Walnüsse und Pinienkerne), aber auch Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen oder Raps-, Walnuss-, Soja- und Leinöl aufnehmen.