

# Ernährungsempfehlungen

## ... bei Bluthochdruck

Ein Bluthochdruck (Hypertonie) liegt vor, wenn der Bluthochdruck bei wiederholter Messung über 150/85 mmHg liegt.

Seltene Ursachen sind Nierenerkrankung oder Hormonstörungen; meistens lässt sich keine Ursache finden. Übergewicht, hoher Alkoholkonsum 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 Kochsalz 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 Nierenerkrankung!). 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 zusätzlich blutdrucksenkende Medikamente einnehmen. Diese Therapie wird von Ihrem behandelnden Arzt festgelegt.
- **Körperliche Bewegung:** Durch eine regelmäßige körperliche Bewegung können Sie langfristig ebenfalls Ihren Blutdruck senken. Bei sehr hohem 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:** Blutdruckmessung 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 Ihren Blutdruck.
- Achten Sie auf regelmäßige Einnahme Ihrer blutdrucksenkenden Medikamente.

## Nahrungsmittelauswahl

	Was ist für Sie nicht Empfehlenswert?	Was ist für Sie empfehlenswert?
<b>Fleisch- und Wurstwaren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fettreiches Fleisch (z.B. Schweinefleisch, Ente, Gans)</li> <li>• salz- und fettreiche Wurst (z.B. Bratwurst, Streichwurst, Mettwurst, Salami)</li> <li>• geräucherte Sorten, Wurstkonserven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettarmes Fleisch (z. B. Hähnchen, Pute, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch)</li> <li>• salz- und fettarme Wurst ( z. B Truthahnwurst, kalter Braten</li> </ul>
<b>Fischwaren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geräucherte oder marinierte Fische ( z. B Bratheringe, Salzheringe, Makrelen, Räucherfisch, Sardellen, Ölsardinen)</li> <li>• fettreiche Sorten ( z. B Aal, Karpfen, Schalen- und Krustentiere)</li> <li>• Fischkonserven, Fischfertiggerichte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salz- und fettarme Sorten ( z. B Forelle Heilbutt, Rotbarsch, Scholle, Seelachs)</li> </ul>
<b>Fette und Öle:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Speck, Kokos und Palmfett</li> <li>• normale Margarine, Mayonnaise, Remoulade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pflanzliche Fette und Speiseöle (z. B Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl)</li> <li>• salzarme Margarine und Butter in kleinen Mengen</li> </ul>
<b>Eier:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fett- und salzreiche Eierspeisen Soleier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sonstige Eierspeisen</li> </ul>
<b>Milch und Milchprodukte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreiche Milchprodukte( z. B Sahne, Creme fraiche)</li> <li>• salz- und fettreiche Käsesorten ( z. B Schafskäse, Parmesan, Schmelzkäse)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettarme Milch und Milchprodukte ( z. B Magerquark, Magerjoghurt)</li> <li>• salz - und fettarme Käsesorten ( bis 45 % Fettgehalt, maximal 50 g/ Tag)</li> </ul>
<b>Gemüse:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemüsekonserven, Fertigprodukte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Sorten</li> </ul>
<b>Kartoffeln:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommes Frites, Chips und andere Fertigprodukte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln</li> </ul>
<b>Obst:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Sorten</li> </ul>
<b>Getreideprodukte ( Brot- und Teigwaren, Reis):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stark gesalzene Brotwaren ( z. B Salstangen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salzarme Brotsorten, vorzugsweise Vollkornprodukte in begrenzten Mengen ( 200-300g pro Tag )</li> </ul>
<b>Zucker und Süßigkeiten Backwaren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• größere Mengen von Süßigkeiten und Backwaren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kleinere Mengen, vorzugsweise fettarme Sorten</li> </ul>
<b>Gewürze:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewürzmischungen, Fleischwürfel, Senf, Ketchup, Tomatenmark, Suppenwürfel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sonstige Sorten ohne Salzzusätze</li> </ul>
<b>Getränke:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineralwasser mit hohem Natriumgehalt, Gemüsesäfte in größeren Mengen</li> <li>• Alkohol in größeren Mengen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineralwasser mit niedrigem Natriumgehalt, -Fruchtsäfte, Tee ; Kaffee ( max. 5 Tassen/ Tag)</li> <li>• kleinere Mengen Alkohol</li> </ul>
<b>Art der Zubereitung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salz- und fettreich ( z. B frittieren , marinieren, panieren, in ÖL einlegen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen</li> </ul>