

Mediterrane Kost bei Bluthochdruck (Hypertonus)

Beim Bluthochdruck ist der Druck auf die Gefäße zu hoch, den das Blut beim Herzschlag ausübt. Man spricht von Bluthochdruck ab einem mehrmals gemessenen Wert von über 140/90 mmHg. Eine gesunde Ernährung trägt dazu bei, dass sich hohe Blutdruckwerte wieder absenken und der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst wird.

Empfehlenswert:

- Max. 6 g Salz pro Tag sollten aufgenommen werden, das entspricht ca. einem gestrichenen Teelöffel (auch bei gesunden Menschen), deshalb sollten salzreiche Lebensmittel reduziert werden (siehe Tabelle).
- Ebenfalls einen hohen Bluthochdruck bewirken: hohe Alkoholfuhr (> 20 g pro Tag, das entspricht ca. 250 ml Wein) und Übergewicht (BMI > 25).
- Eine gute Versorgung mit Kalium kann sich positiv auf den Hochdruck auswirken. Dieses befindet sich in Trockenobst, Bannen, Nüssen.
- Auf natriumarmes Wasser achten (Na < 150 mg/dl, besser < 20 mg/dl)
- Brot durch z. B. Müsli ersetzen (4 Scheiben Brot haben ca. 2 g Salz)
- Fertiggerichte und Fertigsoßen haben sehr viel Salz. Allgemein gilt: je frischer, desto besser. Eher tiefgefroren, als aus der Konserve.
- Nicht am Tisch nachsalzen, eher mit Kräutern nachwürzen.
- Mit mediterraner Kost lassen sich weitere Komplikationen vermeiden (siehe Info-Blatt „gesunde Ernährung“).
- Auch die weiteren möglichen Begleiterkrankungen im Blick behalten: Zuckerkrankheit, erhöhte Blutfette, erhöhte Harnsäure, Gefäßverkalkung, Leberverfettung

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

	salzarm	salzreich
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), gepökelt
Fisch	Mager (Kabeljau, Scholle, Schellfisch, Seelachs, Zander, Barsch), Fischöl senkt den Blutdruck	Fischkonserven, gesalzener Fisch, Fettschmalz (Aal, Tunfisch, Hering)
Wurst	Kalter Braten, Sülze, Geflügelwurst	Schinken, Rauchfleisch, Leberwurst, Salami
Milchprodukte	Jogurt, Kefir, Quark, Dickmilch-> fettarme Produkte bevorzugen	Käse, Sahne
Fette	Margarine, Rapsöl, Olivenöl	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	

Quelle: Verbraucherschutz Ernährung, Landwirtschaft e. V.

Quelle:

M. Toeller und F. Gries, Ernährungsmedizin 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.