

Therapie bei Bluthochdruck (arterieller Hypertonie)

Bluthochdruck lässt sich bei bestehendem Übergewicht durch eine Gewichtsreduktion am deutlichsten senken. Salzreduktion hilft den Blutdruck zu senken, ebenso viel Kalium, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe in der Nahrung. Das spricht für eine pflanzenbetonte Ernährung, mit reichlich Gemüse und Obst, fettarmen Milchprodukten und Seefisch. Zu viel Alkohol dagegen lässt den Blutdruck steigen.

Die Tipps im Überblick:

- ✓ **Bauen Sie Übergewicht ab:** Pro 10 kg sinkt der Blutdruck ungefähr um 12/8 mmHg. Vor allem das Bauchfett muss schmelzen.
- ✓ **Mediterrane Küche: viel Gemüse und Fisch, zubereitet mit hochwertigem Öl** (*nicht* Pizza und Pasta, sondern weitgehender Verzicht auf Kohlenhydrate und Alkohol). Allgemein liefern Gemüse, Kartoffeln und Obst reichlich blutdrucksenkendes Kalium (Vorsicht aber bei Nierenerkrankungen).
- ✓ Als "**natürliche Blutdrucksenker**" gelten v. a. Olivenöl, Knoblauch, Feldsalat, Grünkohl, Meerrettich, Spinat, Rote Bete, Spargel, weiße Bohnen, Erbsen, Aprikosen, Rhabarber, außerdem Pistazien, Walnüsse, Kokosmilch und Tomatenmark.
- ✓ Speisen **nicht nachsalzen** – stattdessen mit Kräutern würzen.
- ✓ **Langsam und achtsam essen** und eine geregelte Mahlzeitenstruktur einhalten: drei Mahlzeiten, möglichst **keine Snacks** – wenn zwischendurch etwas, dann am besten Knabbergemüse oder Nüsse.
- ✓ **Morgens** z. B. Quark/Joghurt mit Müsli + Obst oder 2 Scheiben Vollkornbrot mit etwas Frischkäse/Butter + wenig Marmelade, Honig oder salzarmem Aufschnitt + Rohkost.
Mittags z. B. helles Fleisch oder Fisch mit Salat in Öl und Essig und Naturreis oder Pellkartoffeln.
Abends z. B. Hülsenfrüchte-/Gemüsesuppe, mit Olivenöl gedünstete Gemüsesorten – ganz vegetarisch – oder dazu Fisch aus dem Ofen oder vom Grill. Brot weglassen.
- ✓ **Fertigprodukte – egal ob aus dem Kühlregal oder der Dose – vermeiden:** Sie sind voll versteckter Zuckerstoffe und Fette, zudem meist sehr salzig.
- ✓ Viel Wasser und Kräutertee trinken. Auf Alkohol möglichst verzichten – wenn, dann nur gelegentlich und am besten zur Mahlzeit trinken.
- ✓ **Bewegung!** Täglich mindestens 30 Minuten, besser 60 Minuten – z. B. spazieren gehen und dabei das Tempo langsam steigern. Ausdauersport wie Walken, Schwimmen, Radfahren, am besten in Kombination mit Entspannungsübungen wie Yoga.
- ✓ Mit Entspannungsübungen **Stress abbauen**.
- ✓ **Nicht rauchen**.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Lebensmittelauswahl bei Bluthochdruck

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis → nicht mehr als 2 Handvoll pro Tag	Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen – möglichst ohne Weizenanteil, Haferflocken, Dinkelflocken, Müsli ohne Zucker, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissants, Laugengebäck. Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer
Snacks, Knabberkram (max. 1 kl. Handvoll/Tag!)	<i>(Trockenfrüchte, Nüsse, Stück Zartbitterschokolade mind. 70 % Kakao-Anteil)</i>	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.); Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Beeren, Zitrusfrüchte (Clementinen, Grapefruit*), Orangen), Kiwi, Nektarine, Papaya u. v. m. Nur selten , da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Kaki (Sharon), Honigmelone, Süßkirsche, Mango, Weintrauben	Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandierte Früchte
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Fast alle Gemüsesorten – insb. Feldsalat, Grünkohl, Knoblauch, Meerrettich, Spinat, Rote Bete, Spargel, weiße Bohnen, Erbsen, Linsen, alle Pilzarten	In Maßen empfehlenswert: Mais, Gemüsekonserven (salzreich)
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamia, Pinienkerne, Kürbiskerne, seltener: Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl**), sparsam: Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (2-3 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Kräutertee; nur in Maßen: Kaffee, schwarzer/grüner Tee	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol; Mineralwasser mit Natrium-Gehalt über 20 mg/l
Fisch und Meeresfrüchte (2 Portionen/Woche)	Fisch – frisch oder TK; insbesondere auch gelegentlich Fettfisch wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; nur in Maßen empfehlenswert: Räucherware, Dosen-Produkte, Bismarckhering, Pökelerhing, Matjes, Graved Lachs (salzreich)

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Wurstwaren und Fleisch (max. 1-2 kleine Portionen/Woche)	Magerer Aufschnitt (z. B. Putenbrust) Hühnerfleisch, Putenfleisch	Rotes Fleisch, Schweinefleisch, alle Wurstwaren und verarbeitetes Fleisch wie Fleischkäse/Leberkäse
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Harzer Käse, körniger Frischkäse, Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella	Mayonnaise, Sahne, Schmand und Creme fraiche. Gesüßtes wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakao-/Milchmixzubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Vorsicht: Grapefruit-Verzehr (als ganze Frucht oder Saft) kann die Wirkung von Blutdruck-Medikamenten und anderen Arzneien verändern. Bitte beachten Sie den Beipackzettel oder sprechen Sie vor dem Verzehr mit Ihrem Arzt/Apotheker.

***) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg