



Gesund genießen - Ernährungstipps für Hypertonie-Patienten

Prof. Dr. med. B. Schwaab, Timmendorfer Strand

Ein gesunder Lebensstil ist die Basis jeder Bluthochdruckbehandlung. Dies beinhaltet Ernährung, Bewegung, Entspannung und Rauchen beenden. Hier erhalten Sie praktische Tipps zu einer gesunden, blutdrucksenkenden Ernährung:



- Frische Nahrungsmittel verwenden und das Essen frisch zubereiten.
- Ballaststoffe (z. B. Salat) vor der Hauptmahlzeit verzehren.
- Gesunde Fette genießen: Oliven-, Raps-, Distelöl und fetten Seefisch. Ungesunde Fette vermeiden: gehärtete Fette, Transfette (Chips, frittiertes Essen, Blätterteig). Wichtiger als die Menge ist die Qualität der Fette.
- Zuckerhaltige Lebensmittel (Fertiggerichte!), Getränke und Snacks vermeiden.
- Die mediterrane Küche bevorzugen: frisches Obst und Gemüse, Ballaststoffe, Hülsenfrüchte, weniger tierische Fette, mehr Fisch und Pflanzenöle, Nüsse.
- Schonende Garmethoden, die den Eigenschmack fördern, verwenden.
- Kochsalz (NaCl) sollte auf 5–6 Gramm pro Tag beschränkt werden: Speisesalz durch Kräuter ersetzen und versteckte Salze vermeiden (Fertiggerichte, Fast Food, Konserven, Knabberwaren, Wurst, Mineralwasser mit hohem Gehalt an Natrium). Auch Brot enthält viel Salz.
- Die tägliche Energieaufnahme in fester und flüssiger Form (Essen + Trinken) sollte ein gesundes Körpergewicht ermöglichen (BMI 20–25 kg/m²).
- Eine angestrebte Gewichtsreduktion sollte unbedingt langsam erfolgen: ca. 1 kg pro Monat. 5 kg weniger wiegen senkt den Blutdruck um ca. 3–5 mmHg.
- Insbesondere das bauchbetonte Übergewicht (Taillenumfang) treibt den Blutdruck hoch und muss daher verringert werden. Das geht nur langsam.
- Der Genuss von Alkohol sollte 10–20 g am Tag und ca. 100 g in der Woche nicht übersteigen (ca. 0,1–0,2 l Wein oder 0,3–0,4 l Bier pro Tag). Ein, besser zwei Tage pro Woche ohne Alkohol sind positiv für die Gesundheit.



Gesund genießen - Ernährungstipps für Hypertonie-Patienten

Prof. Dr. med. B. Schwaab, Timmendorfer Strand



Den Blutdruck ausschließlich durch eine gesunde Ernährung und ganz ohne Medikamente einzustellen, gelingt in der Regel nicht. Es ist jedoch immer möglich, die medikamentöse Therapie durch die Ernährung zu unterstützen. Dadurch können Tabletten eingespart oder die Dosis der Medikamente verringert werden. Niedrigere Dosierungen verursachen weniger Nebenwirkungen! Darüber hinaus hat eine gesunde Ernährung viele positive Wirkungen auf das Herz und die Gefäße, die weit über die reine Blutdrucksenkung hinausgehen. Es lohnt sich also doppelt!!

Quellen:

1. ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. European Heart Journal 2018; 39: 3021–3104
2. Deutsche Hochdruckliga. Patientenleitfaden 2017. www.hochdruckliga.de
3. Mathes P, Schwaab B. Ratgeber Herzinfarkt. 8. Auflage, Springer Verlag, 2017
4. Wood AM et al. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599912 current drinkers in 83 prospective studies. Lancet 2018; 391: 1513–23