

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 der Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Backwaren, Getreide und Beilagen (nicht mehr als 2 Handvoll pro Tag)	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte bevorzugt aus Gerste, Dinkel, Roggen, Hafer, Hirse; Pseudogetreide wie Amaranth, Quinoa, Buchweizen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Croissants; Weißmehlprodukte; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food und Instant-Mischungen
Snacks, Süßes und Knabberkram (max. 1 kleine Handvoll/Tag!)	In Maßen (s. links): Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao); Nüsse (s. u.), Trockenfrüchte	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.); Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen/Tag – eine große Handvoll reicht aus)	Zuckerarmes Obst: Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit*, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	In Maßen, da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben Nicht empfehlenswert: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
Gemüse (3 große Handvoll/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, Macadamianüsse; Hanfsamen, Leinsamen, Chiasamen; Pinien-, Kürbis- und 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; 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 pro Woche)	Fisch – frisch oder TK; insbesondere auch gelegentlich Fettfisch wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; In Maßen empfehlenswert: Räucherware, Dosen-Produkte, Bismarckhering, Pökelfering, 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 (egal ob Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst) und verarbeitetes Fleisch wie Fleischkäse/Leberkäse; paniertes Fleisch
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 Crème fraîche; 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.