

Therapie bei Bluthochdruck (arterieller Hypertonie)

Erstsendung: Montag, 25.01.2021, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ **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.
- ✓ **Bauen Sie Übergewicht ab:** Pro 10 kg sinkt der Blutdruck ungefähr um 12/8 mmHg. Vor allem das Bauchfett muss schmelzen.
- ✓ Mit Entspannungsübungen **Stress abbauen**.
- ✓ **Mediterrane Küche:** viel Gemüse und Fisch, zubereitet mit hochwertigem Öl (*nicht* Pizza und Pasta, sondern weitgehender Verzicht auf Kohlenhydrate und Alkohol).
- ✓ Als "**natürliche Blutdrucksenker**" gelten Olivenöl, Knoblauch, Feldsalat, Grünkohl, Meerrettich, Spinat, Rote Bete, Spargel, weiße Bohnen, Erbsen, Aprikosen, Rhabarber, außerdem Pistazien, Walnüsse, Kokosmilch und Tomatenmark.
- ✓ Speisen **nicht nachsalzen** – 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 und Obst oder 2 Scheiben Vollkornbrot mit etwas Frischkäse/Butter und Marmelade, Honig oder salzarmem Aufschnitt.
Mittags z. B. helles Fleisch oder Fisch mit Salat in Öl und Essig und Naturreis oder Pellkartoffeln.
Abends z. B. 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.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

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!)	(Trockenfrüchte, Stück Zartbitterschokolade mind. 70 % Kakao-Anteil)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.); Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Beeren, Clementinen, Grapefruit, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange u. v. m. Nur selten , da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Kaki (Sharon), Honigmelone, Kirsche, Mango, Weintrauben	Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandierte Früchte
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Fast alle Gemüsesorten, insb. Spinat, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, und alle Pilzarten	In Maßen: Mais, Gemüsekonserven (zu salzreich)
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamia, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und 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; <u>nur in Maßen:</u> Kaffee, schwarzer/grüner Tee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; Mineralwasser mit Natrium-Gehalt über 20 mg/l
Fisch und Meeresfrüchte (2-3 Portionen/Woche)	Fisch – frisch oder TK; z. B. Lachs, Thunfisch, selten (gar nicht bei erhöhten Cholesterinwerten oder Histaminintoleranz): Schalentiere wie, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt

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.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - von Haus aus mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise, Sahne, Schmand und Creme fraiche. Gesüßtes wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

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

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.