

Therapie bei Bluthochdruck-bedingter Herzmuskelverdickung

Erstsendung: Montag, NN, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Bewegung!** Täglich mindestens 30 Minuten, besser 60 Minuten – z. B. spazieren gehen und das Tempo langsam steigern.
- ✓ **Schluss mit Rauchen.**
- ✓ Reduzieren Sie Übergewicht: Pro 10 kg sinkt der Blutdruck ungefähr um 12/8 mmHg. Vor allem das **Bauchfett muss weg.**
- ✓ Mit **Entspannungsübungen** Stress abbauen: Yoga, Qigong, Atemübungen, autogenes Training – oder auch Gesang.
- ✓ **Fertigprodukte vermeiden** – egal ob aus dem Kühlregal oder der Dose: Sie sind voll versteckter Zuckerstoffe und Fette, außerdem meist viel zu salzig.
- ✓ Speisen nicht nachsalzen – **mit Kräutern würzen!** Vorsicht bei Gewürzzubereitungen wie Salatfix u. Ä. – salzhaltig!
- ✓ **Beim Kochen Aroma-intensive Zutaten nutzen:** Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, geschmacksintensive Fette wie native Speiseöle, in Maßen auch Butter. Weniger in Salzwasser garen, stattdessen lieber im Ofen (Bratfolie, Römertopf) – so bleibt das natürliche Aroma der frischen Zutaten erhalten, und sie laugen nicht aus.
- ✓ **Vorsicht vor Salzfallen:** gepökelte, gesalzene und geräucherte Fleisch- und Wurstwaren, Dauerwurst (Rauchfleisch, Schinken roh oder gekocht, Salami ...), gepökelter oder eingesalzener Fisch (Pökelhering, Matjes, Rollmops etc.), Fertigprodukte (Suppen, Saucen aus der Tüte oder Dose, auch Tiefkühlgerichte), Gemüsekonserven, Mixed Pickles, Salzgebäck, gesalzene Nüsse
- ✓ Am besten ist frische **mediterrane Küche**, mit sehr viel Gemüse, dabei weitgehender Verzicht auf Kohlenhydrate und Alkohol. **Mahlzeitenbeispiele:** Morgens z. B. Quark/Joghurt mit Müsli und Obst, mittags z. B. helles Fleisch oder Fisch mit buntem Salat in Olivenöl und Essig und Naturreis oder Pellkartoffeln, Abends z. B. Gemüse gedünstet oder als Suppe. Brot weglassen.
- ✓ Viel Wasser und Kräutertee trinken.

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

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen, Süßwaren	Vollkornbrot, Dinkelbrot, Vollkornknäckebrötchen, Vollkorn-/Dinkelbrötchen, Haferflocken, Müsli ohne Zucker. Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissants, Laugengebäck. Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer
Snacks & Knabbereien	Gemüsesticks, Trockenfrüchte	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.);

		Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (2 Portionen/Tag)	Fast alle Obstsorten	Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandierte Früchte
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Fast alle Gemüsesorten, insb. Spinat, Kartoffeln, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, und alle Pilzarten	In Maßen: Mais, Gemüsekonserven (zu salzreich)
Nüsse und Samen (ca. 20 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamia, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Butter (nicht mehr als 15 g/Tag)	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	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, Schalentiere (Flusskreb, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps)
Wurstwaren und Fleisch	Magerer Aufschnitt (Putenbrust, Kassler) Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet	Rotes Fleisch, Wurstwaren (Salami, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst etc.), Fleischkäse/Leberkäse. Nackenfleisch, Bauchspeck, Schinkenspeck
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett. <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> 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). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

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