

Merkblatt zu Ernährungsempfehlungen bei erhöhtem Blutdruck

Ziel:

Blutdrucksenkung durch Gewichtsreduktion und Umstellung auf eine kaliumreiche, natriumreduzierte Kost

Hintergrundinformation:

Durch eine Änderung des Lebensstils und einer Ernährungsumstellung kann bei einer leicht ausgeprägten Hypertonie häufig eine Normalisierung der Werte erreicht werden. Auf alle Fälle unterstützt eine Ernährungsumstellung die Wirkung von Blutdrucksenkenden Medikamenten.

Ernährungsempfehlungen im Detail

Übergewicht vermeiden oder abbauen

Die genügende Zufuhr von Kalium, Magnesium und Calcium gewährleisten. Vor allem Kalium hilft als Gegenspieler von Natrium, den Blutdruck zu senken.

- ✓ Verzehr von Früchten, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten erhöhen

Überhöhten Alkoholkonsum vermeiden

- ✓ Max. 1 Standardgetränk für Frauen und max. 2 Standardgetränke für Männer pro Tag.
Alkoholfreie Tage einhalten.

Nicht alle Personen reagieren auf Kochsalz mit einer Blutdruckerhöhung. Es ist jedoch schwierig, die Salzsensitivität zu messen, daher gilt:

- ✓ Kochsalzzufuhr moderat halten, max. 5 g pro Tag

Omega-3-Fettsäuren reduzieren den Blutdruck

- ✓ 2 mal pro Woche Fisch essen, Rapsöl, Baumnüsse und Leinsamen verwenden

Zudem:

- ✓ Vermehrte Körperliche Aktivität
- ✓ Für genügend Entspannung sorgen
- ✓ Nicht rauchen

Quelle:
Ernährung bei Hypertonie, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2011

