

Ernährung

>> Gesunde Ernährung

Um sich gesund und ausgewogen zu ernähren, sollten Sie in Ihrer Ernährung auf die richtige Nährstoffdichte und eine angepasste Kalorienzufuhr achten [1].



Als besonders gesund gilt die mediterrane Ernährungsweise, also Mittelmeer-Küche [2]. Eine Ernährungsweise, die speziell dafür entwickelt wurde, ist der „Diätetische Ansatz zum Stopp von Hochdruck“, kurz DASH. Sie beinhaltet folgende Empfehlungen:

- viele fettarme Milchprodukte (2-3 Portionen pro Tag)
- wenn Fleisch, dann mehr Fisch und weißes Fleisch (Geflügel)
- weniger tierische Fette, dafür mehr Fette wie sie in Nüssen und Ölsaaten zu finden sind
- viel Obst und Gemüse (mindestens 5 Portionen pro Tag [3], DASH empfiehlt 9-12 Portionen)
- viele Vollkornprodukte
- wenig Zucker und Salz.

Durch diese Ernährung nehmen Sie viel Kalium, Magnesium, Kalzium, Eiweiße und Ballaststoffe auf.

Man geht davon aus, dass diese Ernährung dazu beitragen kann, einen hohen Blutdruck zu senken. Weitere Studien dazu werden allerdings noch benötigt [4,5].

>> Wenig Salz

Das in Salz enthaltene Natrium ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Untersuchungen zeigen allerdings, dass wir alle zu viel Salz essen [6,7]. Empfohlen werden höchstens 6 g pro Tag [6], was der Menge eines Teelöffels entspricht. Dabei ist besonders das Salz in verarbeiteten Lebensmitteln zu beachten.



Eine erhöhte Salzaufnahme kann Bluthochdruck begünstigen. Weniger Salz zu essen hilft dagegen nachweislich, den Blutdruck zu senken [8].





>> Wenig Alkohol

Wann wird Alkoholkonsum problematisch? Die Menge an reinem Alkohol, die man zu sich nimmt, wird oft unterschätzt.



Wer täglich mehr als ca. ¾ Liter Bier (30 Gramm Alkohol) trinkt, hat ein doppelt so hohes Risiko für Bluthochdruck im Vergleich zu Personen, die keinen Alkohol trinken [9].

Frauen sollten generell nicht mehr als 1 Standard-Getränk pro Tag, Männer nicht mehr als 2 Standard-Getränke pro Tag zu sich nehmen [10]. Für beide gilt: Trinken Sie nicht jeden Tag Alkohol.

Standard-Getränke			
0,25 l	0,1 l	0,1 l	0,04 l
Bier	Wein	Sekt	Schnaps
4,8 % vol	11 % vol	11 % vol	33 % vol
			
10 g	9 g	9 g	11 g
reiner Alkohol:			

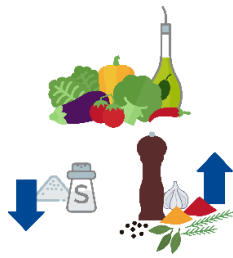
Riskanter Alkoholkonsum ab

♀ 10-12 g/Tag

♂ 20-24 g/Tag

Tipp: Viele Getränke sind in alkoholfreien Varianten erhältlich, so zum Beispiel Bier, Cocktails oder auch Gin.

BEI BLUTHOCHDRUCK GUT FÜR SIE



- abwechslungsreich und ausgewogen
- Essen selbst und frisch zubereiten: Garen, Kochen, Dünsten
- viel Gemüse, z. B. roh oder gedünstet, viel Obst
- Abschmecken v. a. mit Kräutern und Gewürzen
- salzarme Varianten bevorzugen, z. B. Erdnüsse geröstet, ohne Salz
- Wenn Salz verwendet wird, sollte es mit Jod und Fluorid angereichert sein
- natriumarmes Mineralwasser wählen
- Besser „weißes Fleisch“ (Geflügel) als „rotes Fleisch“ (Schwein, Rind)
- wenig Fett: verwenden Sie ungesättigte Fettsäuren (z. B. Olivenöl, Nüsse und Fisch)
- alkoholfreie Getränke

BEI BLUTHOCHDRUCK NICHT GUT FÜR SIE



- Fertiggerichte, „Tütensuppen“ und das meiste Essen unterwegs (Fast Food)
- salzige Snacks wie Chips, Salzstangen und gesalzene Erdnüsse
- verarbeitete Lebensmittel, z. B. Wurstwaren, Käse oder bereits gewürztes Tiefkühlgemüse (etwa Buttergemüse)
- beim Essen nachsalzen (gilt auch für Würzsaucen und Sojasauce)
- Lebensmittel und Fertigprodukte mit viel Fett, Salz und Zucker
- zu viel Kohlenhydrate, vor allem abends
- Braten und Frittieren als Zubereitungsart
- süße Getränke
- zu viel Alkohol (Frauen: höchstens 1 Standard-Getränk, Männer: höchstens 2 Standard-Getränke pro Tag, nicht täglich trinken)

Stand: Juni 2023

Hinweis: Dieses Informationsblatt wurde von einer Arbeitsgruppe des Universitätsklinikums Freiburg im Rahmen des Online-Portals tala-med erstellt. Ziel des Infoblattes ist es, verständliche und wissenschaftlich belegte Informationen zur Verfügung zu stellen und somit zu einem guten Verständnis von Bluthochdruck und dessen Behandlungsmöglichkeiten beizutragen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter bluthochdruck.tala-med.info.

Quellen

- [1] Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Hypertonie – Langfassung, Version 1.0. 2023. Kapitel 6 Nichtmedikamentöse Therapie, S. 48f
- [2] Rees K, Takeda A, Martin N, Ellis L, Wijesekara D, Vepa A, Das A, Hartley L & Stranges S: Mediterrane Ernährungsweise für die primäre und sekundäre Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 3. Art. No.: CD009825.
- [3] 5 am Tag – Stellungnahme: Gemüse und Obst in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten. <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/DGE-Stellungnahme-Gemuese-Obst-2012.pdf> Zugriff am 06.10.2022.
- [4] Stiftung Gesundheitswissen: Hilft eine spezielle Ernährungsweise bei leichtem Bluthochdruck? 2020 <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/hilft-eine-spezielle-ernaehrungsweise-bei-leichtem-bluthochdruck> Zugriff am 03.05.2022.
- [5] Juraschek SP, Miller ER 3rd, Weaver CM, Appel LJ. Effects of Sodium Reduction and the DASH Diet in Relation to Baseline Blood Pressure. J Am Coll Cardiol. 2017 Dec 12;70(23):2841-2848. doi: 10.1016/j.jacc.2017.10.011. Epub 2017 Nov 12. PMID: 29141784; PMCID: PMC5742671.
- [6] Strohm D, Boeing H, Leschik-Bonnet E, Hesecker H, Arens-Azevêdo U, Bechthold A, Knorpp L, Kroke A for the German Nutrition Society (DGE) (2016): Speisesalzzufuhr in Deutschland, gesundheitliche Folgen und resultierende Handlungsempfehlung. Ernährungs Umschau 63(03): 62-70. Zugriff am 03.05.2022.
- [7] Klenow S, Mensink GBM: Natriumzufuhr in Deutschland. Journal of Health Monitoring, 2016 1(2). DOI 10.17886/RKI-GBE-2016-035 Robert Koch-Institut, Berlin.
- [8] Graudal NA, Hubeck-Graudal T, Jurgens G: Wirkung von natriumarmer im Vergleich zu natriumreicher Ernährung auf Blutdruck, Renin, Aldosteron, Katecholamine, Cholesterin und Triglyceride. Cochrane Database Syst Rev. 2020 Dec 12;12(12):CD004022. Zugriff am 03.05.2022
- [9] DECADE: Info-Broschüre zur Herz-Kreislauf-Prävention im Forschungsprojekt des Universitätsklinikums Freiburg. <https://www.uniklinik-freiburg.de/allgemeinmedizin/decade.html>
- [10] Lange C, Manz K, Rommel A, Schienkiewitz A, Mensink GBM: Alkoholkonsum von Erwachsenen in Deutschland. Riskante Trinkmengen, Folgen und Maßnahmen. Journal of Health Monitoring, 2016 1(1), Robert Koch--Institut, Berlin