

Tipps für gesundes Essen und Trinken bei hohem Blutdruck

Bluthochdruck (Hypertonie) bedeutet, dass der Blutdruck oft über 160/95 mmHg liegt. Normaler Blutdruck liegt unter 140/85 mmHg.

Ursachen:

- Selten: Nierenerkrankungen oder Hormonstörungen.
- Meistens: Keine klare Ursache. Übergewicht, viel Alkohol und salziges Essen können Bluthochdruck fördern.

Beschwerden:

- Kopfschmerzen
- Sehstörungen
- Müdigkeit
- Auch ohne Beschwerden muss Bluthochdruck behandelt werden, sonst können Blutgefäße und Herz geschädigt werden. Das kann zu Schlaganfall, Herzinfarkt oder Herz- und Nierenschwäche führen.

Ernährungstipps:

- Essen Sie so, dass Sie ein normales Gewicht haben.
- Essen Sie maximal 5-6 Gramm Salz pro Tag. Verzichten Sie auf Nachsalzen und meiden Sie salzige Lebensmittel.
- Essen Sie viel Obst und Gemüse (kaliumreich).
- Essen Sie fettarm, aber mit gesunden Fetten (z. B. ungesättigte Fettsäuren) und ballaststoffreich (z. B. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse).
- Verzichten Sie möglichst auf Alkohol.

Weitere Tipps:

- Medikamente: Wenn andere Maßnahmen nicht helfen oder der Blutdruck sehr hoch ist, müssen Sie blutdrucksenkende Medikamente nehmen. Ihr Arzt entscheidet darüber.
- Bewegung: Regelmäßige Bewegung kann den Blutdruck senken. Bei sehr hohem Blutdruck keine anstrengende Bewegung!
- Übergewicht: Abnehmen senkt den Blutdruck (pro kg um 1-2 mmHg). Abnehmen ist oft die beste Maßnahme.
- Blutdruckkontrolle: Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und lernen Sie, ihn selbst zu kontrollieren.

Fehler vermeiden:

- Verzichten Sie auf Alkohol.
- Achten Sie auf verstecktes Salz in Lebensmitteln.
- Vermeiden Sie Nachsalzen.
- Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein.

Beispiele für Essen und Trinken

Schlechte Fleisch- und Wurstwaren:

- fettreiches Fleisch (z. B. Schweinefleisch, Ente, Gans)
- salz- und fettreiche Wurst (z. B. Bratwurst, Streichwurst, Mettwurst, Salami), geräucherte Sorten, Wurstkonserven

Gute Fleisch- und Wurstwaren:

- fettarmes Fleisch (z. B. Hähnchen, Pute, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch)
- salz- und fettarme Wurst (z. B. Truthahnwurst, kalter Braten)

Schlechter Fisch:

- geräucherte oder marinierte Fische (z. B. Brathering, Salzhering, Makrelen, Räucherfisch, Sardellen, Ölsardinen)
- fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Schalen- und Krustentiere)
- Fischkonserven, Fischfertiggerichte

Guter Fisch:

- salz- und fettarme Sorten (z. B. Forelle, Heilbutt, Rotbarsch, Scholle, Seelachs)

Schlechte Fette und Öle:

- größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Speck, Kokos- und Palmfett
- normale Margarine, Mayonnaise, Remoulade

Gute Fette und Öle:

- pflanzliche Fette und Speiseöle (z. B. Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl)
 - salzarme Margarine und Butter in kleineren Mengen
-

Schlechte Eierspeisen:

- fett- und salzreiche Eierspeisen, Soleier

Gute Eierspeisen:

- Alle anderen Eierspeisen
-

Schlechte Milch und Milchprodukte:

- fettreiche Milchprodukte (z. B. Sahne, Creme fraiche)
- salz- und fettreiche Käsesorten (z. B. Schafskäse, Parmesan, Schmelzkäse)

Gute Milch und Milchprodukte:

- fettarme Milch und Milchprodukte (z. B. Magerquark, Magerjoghurt)
 - salz- und fettarme Käsesorten (bis 45 % Fettgehalt, maximal 50 g/Tag)
-

Schlechte Gemüse und Salate:

- Gemüsekonserven, Fertigprodukte

Gute Gemüse und Salate:

- alle frischen Sorten
-

Schlechte Kartoffeln:

- Pommes frites,
- Chips und andere Fertigprodukte

Gute Kartoffeln:

- Kartoffelpüree,
 - gepellte Kartoffeln
-

Schlechte Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- stark gesalzene Brotwaren (z. B. Salzstangen)

Gute Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- salzarme Brotsorten, am besten Vollkornprodukte in begrenzten Mengen (200 bis 300 Gramm pro Tag)
-

Schlechte Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- größere Mengen von Süßigkeiten und Backwaren

Gute Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- kleinere Mengen, vorzugsweise fettarme Sorten
-

Schlechte Gewürze:

- Gewürzmischungen, Fleischwürfel, Senf, Ketchup, Tomatenmark, Suppenwürfel

Gute Gewürze:

- sonstige Sorten ohne Salzzusätze
-

Schlechte Getränke:

- Mineralwasser mit hohem Natriumgehalt,
- Gemüsesäfte in größeren Mengen,
- Alkohol in größeren Mengen

Gute Getränke:

- Mineralwasser mit niedrigem Natriumgehalt,
 - Fruchtsäfte,
 - Tee,
 - Kaffee (bis 5 Tassen pro Tag),
-

Frisches **Obst** ist besser als Konserven-Obst

Schlechte Art der Zubereitung:

- salz- und fettreich (z. B. frittieren, marinieren, panieren, in Öl einlegen)

Gute Art der Zubereitung:

- dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen