

Ernährung bei Hypertonie

Ursache

Die Hypertonie wird nicht durch einen negativen Faktor allein beeinflusst. Neben einer möglichen Veranlagung sind folgende Dinge entscheidend: psychosozialer Stress (u. a. Umwelteinflüsse wie Lärm, soziale Konflikte, Unter- und Überforderung), Übergewicht, hoher Kochsalzverbrauch (50 % der Patienten sind kochsalzempfindlich) und regelmäßiger hoher Alkoholkonsum.

Therapieempfehlungen

In der langfristigen Dauertherapie des Bluthochdrucks spielen Ernährung und Lebensweise daher sehr häufig eine wichtige Rolle. Dadurch können Komplikationen und Folgeerkrankungen reduziert werden. Die wichtigsten, nicht-medikamentösen Therapieempfehlungen sind:

Ziel	Umsetzung
Normalgewicht anstreben und halten	vermeiden ■ Zielwerte für den Bodymass-Index (BMI): – BMI < 30 kg/m² ohne zusätzliche Begleiterkrankungen – BMI < 25 kg/m² bei zusätzlichen Begleiterkrankungen (z. B. Diabetes) Ihren BMI berechnen Sie, indem Sie Ihr Körpergewicht (in Kilogramm) durch das Quadrat Ihrer Körpergröße (in cm) teilen. Bsp.: Sind Sie 1,75 m groß und wiegen 80 kg, dann ist Ihr BMI $80 / (1,75 \times 1,75) = 26$. ■ Zielwerte für den Taillenumfang: < 80 cm (Frauen) bzw. < 94 cm (Männer)
Lebensstil beachten	■ nicht rauchen ■ regelmäßige körperliche Bewegung in den Alltag integrieren (1–3 x/Woche 30–60 min) ■ Sport: mäßige Ausdauerbelastungen ohne Belastungsspitzen, moderates Krafttraining (mit dem Arzt abklären) ■ belastende Stressfaktoren (beruflich, privat) möglichst reduzieren
Ernährung reich an Kalium und Ballaststoffen	■ Kalium: mind. 2 g pro Tag ■ Ballaststoffe: mind. 30 g pro Tag kaliumreich ■ Kartoffeln, Spinat, Bananen, Fenchelsalat, Wassermelone, Apfel, Tomate, Kohlgemüse, Vollkornbrot, Naturreis, Apfelsaft, Trockenobst kalium- und ballaststoffreich ■ mehrmals am Tag Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, gelegentlich Trockenobst (z. B. als „Süßigkeitenersatz“) ■ Salzgehalt bei Nährwertangaben beachten!
Kochsalzzufuhr normalisieren	■ max. 5 g Kochsalz pro Tag (bzw. 2 g Natrium pro Tag) Praxistipp ■ Verzichten Sie auf Natriumsalzen ■ Vorsicht bei Fertiggerichten, Konserven, Brühen, Salzgebäck ■ Verwenden Sie viel Kräuter und Gewürze statt Kochsalz ■ Kochen Sie frisch (statt Fertigprodukte zu verwenden) ■ Trinken Sie Mineralwasser mit < 20 mg Natrium/l; bei höherem Natriumgehalt sollte der Chloridgehalt < 100 mg/l betragen ■ Salzgehalt bei Nährwertangaben beachten!
Weiteres	■ weniger Alkoholkonsum: max. 10 g Alkohol/Tag (Frauen) bzw. 20 g Alkohol/Tag (Männer) ■ weniger Gesamt-Fett: ca. 30 % des gesamten Energiebedarfs – bei tierischen Lebensmitteln (außer Seefisch) fettarme Varianten bevorzugen – auf versteckte Fette in Fertigprodukten achten ■ weniger gesättigte Fettsäuren: max. 10 % des gesamten Energiebedarfs – sparsam mit Koch- und Streichfetten – hochwertige Pflanzenöle verwenden ■ mehr einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (in Pflanzenölen und Seefischen) ■ weniger trans-Fettsäuren (in Zutatenlisten: „gehärtete oder teilweise gehärtete Fette“)

überreicht von

Lebensmittelempfehlungen

Gruppe	empfehlenswert	weniger empfehlenswert
Getränke	- alle alkohol- und zuckerfreien Getränke (Trinkwasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, Gemüsesaft) - Schwarzer Tee und Kaffee max. 500 ml/Tag - Obstsäfte max. 200 ml/Tag	- zuckerhaltige Getränke, Limonaden - in Maßen: mit Süßstoff gesüßte Getränke - alkoholische Getränke max. 10 g/Tag (Frauen) bzw. 20 g/Tag (Männer); 10 g Alkohol entsprechen ca. 1/8 l Wein oder 300 ml Bier
Gemüse	- alle Sorten (frisch, Tiefkühl-Rohprodukt), fettarm zubereitet - Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)	Convenience-Produkte wie Rahmgemüse, Feinkostsalate, Fertiggerichte
Obst	- alle Sorten (frisch, Tiefkühl-Rohprodukt) - in Maßen: Avocado, Trockenobst (z. B. als „Zuckerersatz“ im Müsli)	gezuckerte Obstprodukte
Nüsse und Samen	in Maßen: ungesalzene Nüsse und Samen (besonders: Walnüsse und Leinsamen)	Kokosnuss
Brot und Brötchen, Backwaren	- alle Brote und Brötchen, bevorzugt Vollkornbrot / Vollkornbrötchen. Knäckebrot, Vollkornzwieback - in Maßen: fettarme Backwaren aus Hefeteig oder Quark-Ölteig, bevorzugt Vollkornteige	- Croissant, Zwieback - in Maßen: helle Brote und Brötchen - Backwaren aus Rühr-, Blätter-, Mürb-, Biskuit-, Bandteig, sowie Salz-/Käsegebäck
Getreide, Teigwaren, Kartoffeln	- alle Getreidesorten, bevorzugt Vollkornmehle, Flocken, Naturreis, Vollkornteigwaren - Pellkartoffeln, Folienkartoffeln, Kartoffelbrei/Klöße, Bratkartoffeln mit wenig Fett	- gezuckerte Müslis, Pommes frites, Kroketten, Chips - in Maßen: helle Auszugsmehle, weißer Reis, Eierteigwaren
Milch/ Milchprodukte	- fettarme Milch/-produkte (1,5 % Fett) - Frischkäse, Quark, Sauermilchkäse - fettarme Käsesorten bis 30 % Fett (Vorsicht: oft hoher Salzgehalt)	- fettreiche Milch/Milchprodukte - fettarme Milchprodukte mit Zuckerzusatz, Kaffeesahne, Sahne, Creme fraiche - Käsesorten über 30 % Fett in Maßen
Fleisch und Wurst	- mageres Fleisch (insbesondere Geflügel ohne Haut), Kalbfleisch, Wild - Wurstsorten bis 15 % Fett (z. B. Sülzen, Schinken, Geflügelwurst, kalte Bratenabschnitte)	- fettes Fleisch (Gans, Ente, Innereien, Fleisch- und Wurstkonserven) - Wurst mit über 15 % Fett (z. B. Salami, Leber-, Mett-, Blut-, Bratwurst, Dauerwurst) - geräucherte, stark gesalzene Wurst
Fisch	- fettarme Fische (Fleischlachs, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs, Zander) - Fettfische (Lachs, Maifische, Hering, Tunfisch)	panierter Fisch, Fischkonserven in Öl/Soße, Fischsalate, Fischfrikadellen, Kaviar, Aal, Bückling, Krustentiere, Schalentiere
Eier	bis zu 3 Eier pro Woche (inkl. Eier in Lebensmitteln und Speisen)	mehr als 3 Eier (Eigelb) pro Woche
Streichfette	- Diätmargarine - in Maßen (max. 10 g pro Tag): Butter (dafür weniger Käse und Wurst)	Schmalz, Butter (> 10 g pro Tag)
Öle	- Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl - in Maßen: u. a. Soja-, Weizenkeim-, Kürbiskern-, Sonnenblumen-, Distelöl	Kokos- und Palmkernfett
Süßigkeiten	in Maßen: Süßstoffe (besser insgesamt die „Süße“ reduzieren), Zucker, Honig, Konfitüre, Fruchteis	Schokolade, Pralinen, Marzipan, Bonbons, Fruchtgummi, Nuss-Nougat-Creme, Sahneeis
Würze	- reichlich frische, getrocknete, Tiefkühl-Kräuter - Gewürze, Senf, Meerrettich, Essig	- stark salzhaltige Würzmittel (Brühen, Ketchup, Mayonnaise, Remoulade) - in Maßen: Salz - nicht nachsalzen!
Zubereitung Sonstiges	- Dünsten, Dämpfen, Kochen, Grillen, fettarmes Braten - beschichtete Pfanne, Bratschlauch, Römertopf, Backofen, Grill	- Frittieren, Panieren - dicke Sahnesoßen Vorsicht: In Kantinen wird oft zu viel gesalzen!