

Bluthochdruck

gut zu
wissen!





Richtige Ernährung bei Bluthochdruck



Der Druck, den das Herz aufbringen muss, um das Blut in die Gefäße zu pumpen, nennt man Blutdruck. Der Bluthochdruck ist eine der am häufigsten vorkommenden Erkrankungen in den Industrieländern. Ab einem Alter von 40 Jahren ist fast jeder zweite davon betroffen, der eine mehr, der andere weniger. Wird ein erhöhter Blutdruck nicht oder nicht ausreichend behandelt, führt dieser zu einer Verengung der Gefäße (Arteriosklerose) und kann Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen begünstigen.

Ursachen

Ein erhöhter Blutdruck, die sogenannte Hypertonie, kann verschiedene Ursachen haben. Man unterscheidet zwischen folgenden Möglichkeiten:

- Bluthochdruck aufgrund von Bewegungsmangel, falscher Ernährung und Übergewicht – hier spricht man von einer primären Hypertonie, die häufig vorkommt. Die gute Nachricht ist, dass diese Risikofaktoren selbst beeinflusst werden können.
- Bluthochdruck aufgrund einer Grunderkrankung, die z. B. die Nieren oder das Herz betrifft – hier spricht man von einer sekundären Hypertonie, die eher selten ist. Betroffen sind fünf bis zehn Prozent aller Patient/innen mit Bluthochdruck.



Mögliche Symptome

- Schwindelgefühl
- Schlafstörungen
- Nervosität
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Ohrensausen
- Nasenbluten
- Kurzatmigkeit
- Rote Gesichtsfarbe
- Sehstörungen
- Übelkeit



Diagnose

Der Blutdruck wird aufgrund verschiedener Symptome bzw. zum Beispiel bei Vorsorgeuntersuchungen gemessen und je nach Höhe eingeteilt.

Einteilung der Blutdruckwerte

Blutdruck-Bereich (mmHg)	Systolischer Wert (mmHg)	Diastolischer Wert
Optimaler Blutdruck	< 120	< 80
Normaler Blutdruck	< 130	< 85
Hochnormaler Blutdruck	130 - 139	85 - 89
Grenzwertiger Blutdruck	140 - 149	90 - 94
Milde Hypertonie (Grad 1)	140 - 159	90 - 99
Mittelschwere Hypertonie (Grad 2)	160 - 179	100 - 109
Schwere Hypertonie (Grad 3)	≥ 180	≥ 110

(Quelle: Guidelines der European Society of Hypertension (ESH) 2013)

Während der Diastole erschlafft der Herzmuskel und Blut strömt ins Herz hinein. Bei der Systole spannt sich der Herzmuskel an und das Blut wird durch diesen Druck vom Herz in alle Gefäße des Körpers gepumpt.

Therapie

Eine Änderung des Lebensstils ist die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Bluthochdrucktherapie. Dadurch kann eine medikamentöse Therapie in vielen Fällen verringert oder sogar ganz vermieden werden.

Tipps:

- *Regelmäßige Bewegung in den Alltag einbauen,*
- *Rauchen vermeiden,*
- *Dauer-)Stress vermeiden und*
- *immer wieder Zeit für sich selbst finden.*
- *Auf abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung achten.*



Richtige Ernährung

Übergewicht reduzieren

Eine Gewichtsabnahme senkt in den meisten Fällen den Blutdruck und wirkt sich positiv auf eventuell vorhandene andere Stoffwechselstörungen wie erhöhte Blutfettwerte oder Diabetes mellitus Typ 2 aus.

Kochsalzzufuhr einschränken

Durchschnittlich jeder zweite Mensch mit Hypertonie reagiert empfindlich auf Natrium. Natrium ist ein Bestandteil von Kochsalz (chemischer Name: Natriumchlorid). Das bedeutet: Bei hoher Salzzufuhr steigt der Blutdruck, bei verminderter Salzzufuhr sinkt er. Diese Salzempfindlichkeit nimmt mit dem Alter zu. Die WHO empfiehlt pro Tag eine Höchstmenge von 5 bis 6 Gramm, durchschnittlich werden in Österreich 8 bis 12 Gramm täglich aufgenommen.



Salzen Sie nicht zusätzlich!

Tipp:

Wählen Sie Ihre Lebensmittel gezielt aus und verzichten Sie auf überflüssiges Salz. Achten Sie beim Restaurantbesuch oder in der Kantine soweit als möglich auf den Salzgehalt.

Die größten Salzquellen sind:

- Salzgebäck (Salzstangen, Käsegebäck,..) und gesalzene Nüsse
- Fertige Gewürzmischungen wie Suppenwürze, Grillgewürz,... und fertige Soßen
- Fleisch-, Wurst- oder Fischwaren (gesalzen, geräuchert und gepökelt) und Käse (vor allem in Salzlake gereifter Käse wie Fetakäse, ...)
- Fertiggerichte (Suppen, Saucen) und Konserven (eingelegte Oliven, Kapern, ...)
- Brot (mit aufgestreutem Salz) und Knabbergebäck

Damit Ihre Speisen nicht fad schmecken, haben Sie einige Möglichkeiten:

- + Frische bzw. getrocknete Kräuter und Gewürze sowie Gemüse reichlich verwenden: Knoblauch, Zwiebel, Paprika, Chili, Curry, Kurkuma, Kümmel, Oregano, Basilikum, Pilze, ...
- + Säuern am besten mit Essig, Zitronensaft oder Buttermilch
- + Braten, grillen und rösten oder auch roh servieren (erhält den Geschmack)
- + Tomatenmark statt Ketchup verwenden

Tipps: Meiden Sie salzige Lebensmittel und Mineralwässer mit einem hohen Natriumgehalt. Achten Sie darauf, dass Ihr Mineralwasser maximal 20 mg pro Liter enthält. Diesen Wert finden Sie auf dem Etikett auf der Flasche. Trinken Sie nicht mehr als 4 Tassen Kaffee pro Tag. Vermeiden Sie Geschmacksverstärker (Natriumglutamat)!

Fett in Speisen

Versteckte Fette (besonders gesättigte Fettsäuren) finden sich in Fleisch und Wurstwaren, Milchprodukten und Käse, Gebäck, Süßigkeiten und Knabberartikeln. Wenn ein- bis zweimal pro Woche Lachs, Thunfisch, Hering oder Makrele Teil der Mahlzeiten sind, wirkt sich das positiv auf den Blutdruck aus.

Tipp: Verwenden Sie pflanzliche Öle, besonders Raps-, Oliven-, Soja-, Walnuss- und Leinöl.

Obst & Gemüse – fünf Mal am Tag

Obst und Gemüse liefern reichlich Kalium, das eine blutdrucksenkende Wirkung hat.

Besonders viel Kalium liefern:

Reis, Kartoffeln, Spinat, Salat, Bananen, Mangold, Dörrmarillen, Orangensaft, ...

Vollkorn statt Weißmehl

Die in Vollkornprodukten enthaltenen Ballaststoffe haben eine positive Wirkung auf den Blutdruck.

Auf Alkohol verzichten

Bei bestehendem Bluthochdruck am besten ganz auf Alkohol verzichten.

Ansonsten stark einschränken:

maximal 20 g Alkohol für Männer und 10 g Alkohol für Frauen pro Tag.

Alkoholgehalt ausgewählter Getränke:

0,5l Bier = 20 g

0,2l Wein = 20 g





0,2l Sekt = 20 g

2 cl Branntwein = 7 g

Alkohol erhöht den Blutdruck!



In der folgenden Tabelle sind Lebensmittel zu finden, die gut verwendet werden können und Lebensmittel, die schlecht für den Blutdruck sind:

	Geeignete Lebensmittel	Ungeeignete Lebensmittel
Fleisch 	<ul style="list-style-type: none"> + mageres Fleisch aller Art ohne sichtbares Fett 	<ul style="list-style-type: none"> - fettes Fleisch aller Art, z. B. Speck - Schweinebauch - gepökelt oder gesalzenes und geselchtes Fleisch
Wurst 	<ul style="list-style-type: none"> + salzarme Wurstsorten + fettarme Wurstsorten z. B. kalter Braten + Geflügelwurst 	<ul style="list-style-type: none"> - salzreiche Wurstsorten - fettreiche Wurstsorten, z. B. Leberstreichwurst - Cervelat - Mortadella - Salami
Wild	<ul style="list-style-type: none"> + alle fettarmen Stücke 	<ul style="list-style-type: none"> - Wildpasteten
Fisch 	<ul style="list-style-type: none"> + Kabeljau + Scholle + Heilbutt + Schellfisch + Seelachs + Zander + Barsch + Hecht + Seezunge 	
Fischwaren 	<ul style="list-style-type: none"> + Magere Fischwaren ohne Öl oder in Gelee 	<ul style="list-style-type: none"> - geräucherter, gesalzener Fisch, z. B. Pökelhering - geräucherte Forelle - Fischkonserven in Öl oder in Saucen mariniert

Eier



Geeignete Lebensmittel

+ Eier
Empfehlung: höchstens 3 Eier pro Woche, alle verarbeitetem Eier mit eingerechnet

Ungeeignete Lebensmittel

Milch und Milchprodukte



+ Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Topfen, Buttermilch

- Aufstriche mit hohem Salz- bzw. Fettgehalt

Käse



+ Käse in Maßen, da besonders die mageren Käsesorten relativ salzhaltig sind

- Käse in Salzlake
- lang gereifter Käse wie Parmesan, Emmentaler, Bergkäse

Fette und Öle



sparsame Verwendung von:
+ Olivenöl
+ Rapsöl
+ Leinöl
+ Walnussöl, ...

- Schmalz
- Speck
- Kokosfett
- Mayonnaise (bei Salatmarinaden ersetzen durch fettarme Milchprodukte)

Obst

+ alle Arten von Obst (je nach Jahreszeit)

Gemüse



+ alle Arten von Gemüse, gedünstet oder als Rohkost, frisch oder Tiefkühlkost

- Gemüsekonserven

	Geeignete Lebensmittel	Ungeeignete Lebensmittel
Kräuter, Gewürze 	<ul style="list-style-type: none"> + Kräuter und Gewürze frisch Tiefkühlware oder gefriergetrocknet 	<ul style="list-style-type: none"> - Kochsalz - Gewürzsalze - Natriumglutamat - Gewürzmischung mit Kochsalz - Senf - Ketchup - Fertigsaucen
Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> + Schalenkartoffeln + Kartoffelpüree + Kartoffelknödel 	<ul style="list-style-type: none"> - Pommes frites - Chips - Bratkartoffeln - Salzkartoffeln - Püreeflocken
Nährmittel	<ul style="list-style-type: none"> + Naturreis + Vollkornteigwaren 	<ul style="list-style-type: none"> - polierter Reis - Weißmehlteigwaren
Brot	<ul style="list-style-type: none"> + alle Vollkornprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> - Weißmehlprodukte - Stärkeprodukte
Backwaren 	<ul style="list-style-type: none"> + alle fettarmen Arten, z. B. magerer Germteig + Topfen-Öl-Teig mit Obstbelag + Vollkornkuchen + Vollkorng Gebäck 	<ul style="list-style-type: none"> - Salzgebäck, z. B. Salzstangen - alle fettreichen Arten z. B. fetter Germteig Blätterteig Mürbteig - Rührkuchen - Torten - fettgebackenes Gebäck oder Kuchen aus Weißmehl
Nüsse 	<ul style="list-style-type: none"> + alle Arten ungesalzen und in kleinen Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> - gesalzene Nüsse, z. B. Erdnüsse Pistazien

Getränke



Geeignete Lebensmittel

- + alle alkoholfreien Getränke, z. B. Tee
Mineralwasser
- + alle Getränke ohne Zusatz von Zucker, z. B. naturtrübe/naturreine Obst- und Gemüsesäfte
- + Kaffee (maximal 4 Tassen täglich)

Ungeeignete Lebensmittel

- Alkohol
- Fruchtsäfte und Fruchtnektare mit Zusatz von Zucker
- Limonaden
- Mineralwasser mit hohem Natriumgehalt





**Österreichische
Gesundheitskasse**

www.gesundheitskasse.at

Druck: BTS, Engerwitzdorf