

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Ihr Blutdruck ist zu hoch. Neben der Einnahme von Medikamenten unterstützen auch ein gesunder Lebensstil und eine angepasste Ernährung die Normalisierung Ihrer Werte. Die wichtigsten Informationen zur Ernährung bei Blut-

hochdruck (Hypertonie) haben wir in diesem Handzettel für Sie zusammengefasst.

Ihr Apothekenteam

# Ernährung bei Bluthochdruck

## Risiko für Herz und Kreislauf

Bluthochdruck zählt zu den Hauptrisikofaktoren für Herz-, Gefäß- und Kreislauferkrankungen mit den möglichen Folgen Herzinfarkt und Schlaganfall. Vor allem in Kombination mit Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Gicht, Fettstoffwechselstörungen sowie Verhaltensweisen wie Rauchen, Überernährung, Stress und Bewegungsmangel schädigt zu hoher Blutdruck die Gesundheit.

## Ernährung

Neben Medikamenten und Verhaltensänderungen können auch diätetische Maßnahmen zur Senkung erhöhter Blutdruckwerte beitragen. Allen voran steht die Gewichtsabnahme bei Übergewicht – jedes Kilo weniger kann den Blutdruck um 1–2 mmHg senken. Versuchen Sie also unbedingt, Ihr Körpergewicht in den Normalbereich zu bekommen und dort zu halten.

Im Rahmen einer ausgewogenen Mischkost sollten Sie reichlich Gemüse, Salat und Obst essen. Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie magere Milcherzeugnisse sollten ebenfalls regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen. Gehen Sie mit Fett sparsam um und bevorzugen Sie Raps- und Olivenöl. Zweimal wöchentlich sollten Sie Fisch essen, vor allem Meeresfische. Bei alkoholischen Getränken ist Zurückhaltung angesagt. Kaffee und Schwarztee sind in Maßen erlaubt. Ungesüßte Früchte und Kräutertees können Sie dagegen ohne Einschränkung trinken. Hilfreich sind auch gelegentliche Reis- oder

Obsttage, ihre entwässernde Wirkung unterstützt die Blutdrucksenkung.

## Kochsalz einschränken

Zu viel Kochsalz in der Nahrung kann den Blutdruck erhöhen. Kochsalz wird nicht allein durch das Würzen mit Speisesalz aufgenommen, sondern vor allem durch den Verzehr industriell gefertigter Lebensmittel wie Wurst, Schinken, Käse, Konserven, Fertiggerichte, Suppen, Soßen, Fertigwürste, Senf, Brot oder Knabberartikel (Chips und Salzgebäck). Meiden Sie vor allem gepökelte und geräucherte Wurst- und Fischwaren. Bei einer blutdruckgerechten Ernährung sollten Sie möglichst auf das Nachsalzen bei Tisch verzichten, frisch und salzarm kochen und den Konsum salzhaltiger Produkte einschränken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine maximale Aufnahme von 6 Gramm Kochsalz pro Tag. Verwenden Sie reichlich frische Kräuter zum Würzen, diese liefern Ihnen auch noch zusätzliche Vitamine. Wählen Sie bei Mineralwässern natriumarme Sorten mit weniger als 20 mg Natrium pro Liter oder trinken Sie Leitungswasser. Auch die im Handel erhältlichen Gemüsesäfte sind salzhaltig und sollten gemieden werden.

## Lebensstil ändern

Neben der Gewichtsabnahme bei Übergewicht unterstützen regelmäßige Bewegung und Ausdauersport die Normalisierung Ihres Blutdrucks. Vermeiden Sie übermäßigen Stress, machen Sie Entspannungsübungen,



Foto: under\_score – iStockphoto.com

Ihre Ernährung kann dazu beitragen, Ihren Blutdruck zu senken.

verzichten Sie auf das Rauchen und trinken Sie möglichst keinen Alkohol.

## Wir sind für Sie da!

Bei weiteren Fragen, beispielsweise zum Salzgehalt von Mineralwässern oder zu Kochsalzersatzmitteln, beraten wir Sie gerne und messen auch Ihren Blutdruck zur Kontrolle hier in der Apotheke.

Apothekenstempel