

Therapie bei Bluthochdruck (arterieller Hypertonie)

Erstsendung: Montag, 15.01.2018, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ **Bewegung!** Täglich mindestens 30 Minuten, besser 60 Minuten – z. B. spazieren gehen und dabei das Tempo langsam steigern.
- ✓ **Bauen Sie Übergewicht ab:** Pro 10 kg sinkt der Blutdruck ungefähr um 12/8 mmHg. Vor allem das Bauchfett muss schmelzen.
- ✓ Mit Entspannungsübungen **Stress abbauen.**
- ✓ **Mediterrane Küche**, abends mit weitgehendem Verzicht auf Kohlenhydrate und Alkohol.
- ✓ Speisen **nicht nachsalzen** – mit Kräutern würzen.
- ✓ **Langsam und achtsam essen.**
- ✓ Morgens z. B. Quark/Joghurt mit Müsli und Obst oder 2 Scheiben Vollkornbrot mit etwas Butter und Marmelade, Honig oder Aufschnitt.
Mittags z. B. helles Fleisch oder Fisch mit Salat in Öl und Essig und Naturreis oder Pellkartoffeln.
Abends z. B. Fisch in Öl gebraten mit gedünstetem Gemüse, oder ganz vegetarisch. Brot weglassen.
- ✓ **Möglichst keine Snacks** – wenn, dann am besten Knabbergemüse oder Nüsse.
- ✓ **Fertigprodukte – egal ob aus dem Kühlregal oder der Dose – vermeiden:** Sie sind voll versteckter Zuckerstoffe und Fette.
- ✓ Viel Wasser und Kräutertee trinken.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

| Kategorie | Empfehlenswert | Nicht empfehlenswert |
|--|---|--|
| Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis → nicht mehr als 2 Handvoll pro Tag | Vollkornbrot, Dinkelbrot, Vollkornknäckebrötchen, Vollkorn-/Dinkelbrötchen, Haferflocken, Müsli ohne Zucker. Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln | Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissants, Laugengebäck. Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer |
| Snacks, Knabberkram | Gemüsesticks, ab und zu Trockenfrüchte (max. 1 kl. Handvoll/Tag) | Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.); Salzgebäck, Chips, Flips |

| | | |
|--|---|---|
| Obst (2 Portionen/Tag) | Fast alle Obstsorten | Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandierte Früchte |
| Gemüse (3 Portionen/Tag) | Fast alle Gemüsesorten, insb. Spinat, Kartoffeln, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, und alle Pilzarten | <u>In Maßen:</u> Mais, Gemüsekonserven (zu salzreich) |
| Nüsse und Samen (ca. 20 g/Tag) | Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamia, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne | Erdnüsse und gesalzene Nüsse |
| Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag) | Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Butter (nicht mehr als 15 g/Tag) | Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl |
| Getränke (2-3 Liter/Tag) | Wasser, ungezuckerter Kräutertee; <u>nur in Maßen:</u> Kaffee, schwarzer/grüner Tee | Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; Mineralwasser mit Natrium-Gehalt über 20 mg/l |
| Fisch und Meeresfrüchte | Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch | Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, Schalentiere (Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps) |
| Wurstwaren und Fleisch | Magerer Aufschnitt (Putenbrust, Kassler) Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet | Rotes Fleisch, Wurstwaren (Salami, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst etc.), Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, Schinkenspeck |
| Eier, Milch und Milchprodukte, Käse | Eier Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett. <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - von Haus aus mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse | Mayonnaise, Sahne, Schmand und Creme fraiche. Gesüßtes wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch |

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.