

Herz-Kreislauf und Gefäße

Die 13 besten Lebensmittel, die den Blutdruck senken

- Autor: Carina Rehberg
- aktualisiert: 12.05.2019

Bluthochdruck erfordert nebenwirkungsreiche Medikamente. Diese könnten oft mit einer gezielten Ernährung vermieden werden. Es gibt sogar bestimmte Lebensmittel, die nachweislich den Blutdruck senken können.

Inhaltsverzeichnis

- Kann man den Bluthochdruck mit bestimmten Lebensmitteln senken?
- 1. Heidelbeeren und andere Beeren senken den Blutdruck
- 2. Bananen senken den Blutdruck
 - Welche Lebensmittel liefern viel Kalium?
 - Könnte man auch Kaliumpräparate einnehmen?
- 3. Rote Beete senken den Blutdruck
- 4. Dunkle Schokolade senkt den Blutdruck
- 5. Kiwis senken den Blutdruck
- 6. Wassermelone senkt den Blutdruck
- 7. Hafer senkt den Blutdruck
- 8. Grünes Blattgemüse senkt den Blutdruck
- 9. Knoblauch senkt den Blutdruck
- 10. Linsen senken den Blutdruck
- 11. Granatäpfel senken den Blutdruck
- 12. Zimt senkt den Blutdruck
- 13. Nüsse senken den Blutdruck
- Mit Lebensmitteln den Blutdruck senken

- Quellenangaben
- Verwandte Artikel

Kann man den Bluthochdruck mit bestimmten Lebensmitteln senken?

Ein zu hoher Blutdruck kann langfristig zu Herzkrankheiten, Nierenproblemen, einem Schlaganfall und vielen weiteren Gesundheitsbeschwerden führen. Es ist also besser, man senkt ihn.

Könnte man den hohen Blutdruck allein durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel senken? Ja, man kann. Wenn Sie Ihre Ernährung künftig aus den nachfolgend aufgeführten Lebensmitteln zusammenstellen, wird Ihr Blutdruck – wenn er bislang zu hoch war – in den allermeisten Fällen merklich sinken.

1. Heidelbeeren und andere Beeren senken den Blutdruck

Es gibt zahlreiche Untersuchungen zur blutdrucksenkenden Wirkung von Lebensmitteln. Viele jedoch sind reine Beobachtungsstudien, wie z. B. jene aus dem Jahr 2011(1), die anhand von über 34.000 Bluthochdruckpatienten zeigte, dass Patienten, die reichlich Heidelbeeren und Erdbeeren essen, aufgrund des hohen Anthocyangehalts dieser Früchte ein geringeres Risiko haben, an Bluthochdruck zu erkranken.

Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe aus der Familie der Flavonoide, die entzündungshemmend und ausserdem gefässerweiternd wirken und auf diese Weise den Blutdruck regulieren helfen. Ob jedoch bei bestehendem Bluthochdruck allein der Verzehr von Heidelbeeren und Erdbeeren helfen könnte, wusste man zum Zeitpunkt obiger Studie noch nicht.

Im Jahr 2015 aber gaben Wissenschaftler der *University of Oslo* in einer doppelblinden placebokontrollierten Studie(2) 134 Bluthochdruck-Patienten täglich einen halben Liter Saft aus Heidelbeeren, Trauben, Aroniabeeren und Kirschen. Nach 12 Wochen war der Blutdruck deutlich gesunken.

Offenbar sind für eine signifikante Wirkung jedoch grössere Beerenmengen erforderlich. Es genügt also nicht, täglich eine Handvoll Heidelbeeren zu essen. Ein halber Liter Saft sollte es schon sein. In anderen Studien, die eine gute Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System zeigen, werden im Allgemeinen 400 bis 500 g frische Beeren oder 40 bis 50 g Heidelbeerpulver eingesetzt.

Allerdings ist denkbar, dass in einer insgesamt gesunden

Ernährung, die noch andere blutdrucksenkende Lebensmittel enthält, auch kleinere Beerenmengen ausreichen, da sich dann die einzelnen Lebensmittel in ihrer blutdruckregulierenden Wirkung unterstützen und verstärken, während die Probanden in den oben vorgestellten Studien vermutlich insbesondere auf die Beerenwirkung angewiesen waren.

Beeren passen in Müslis, Smoothies, Obstsalate oder können einfach aus der Hand gegessen werden. Ein schnelles, aber köstliches basisches Dessert ist diese Heidelbeercreme.

2. Bananen senken den Blutdruck

Viele Lebensmittel werden kurzerhand als blutdrucksenkend bezeichnet, weil sie zu den kaliumreichen Lebensmitteln gehören – und der Mineralstoff Kalium als Gegenspieler des Natriums gilt. Natrium wiederum kann als Bestandteil des Speisesalzes bei vielen Menschen den Blutdruck heben. Kalium macht die durch das Salz verursachte Anspannung der Blutgefäße wieder rückgängig und kann so den Blutdruck senken(6)(7)(18).

Da die moderne Ernährung häufig kaliumarm ist, genügt es bei Bluthochdruck nicht einfach, weniger Salz zu essen. Stattdessen sollten auch mehr kaliumreiche Lebensmittel verzehrt werden.

Wer reichlich kaliumhaltige Lebensmittel isst, kann nicht nur mit einem ausgeglichenen Blutdruck rechnen, sondern auch mit einem sinkenden Risiko (um 21 Prozent), je einen Schlaganfall zu erleiden(3). Denn Kalium verbessert auch im Gehirn die Funktionsfähigkeit der Blutgefäße, was u. a. zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Gehirns führt.

Der Tagesbedarf für Kalium liegt in Europa bei 4.000 mg für Erwachsene, in den USA werden sogar 4.700 mg empfohlen.

Welche Lebensmittel liefern viel Kalium?

Bananen sind mit fast 400 mg Kalium ein kaliumreiches Lebensmittel. Getrocknete Bananen enthalten sogar fast 1.500 mg Kalium. Sie sind daher ein sehr guter energie- und mineralstoffspendender Proviant. Auch andere Trockenfrüchte, wie Datteln, Sultaninen, Feigen, Äpfel, Aprikosen, Pfirsiche und Birnen sind extrem gute Kaliumquellen.

Aufgrund des hohen Zuckergehaltes von Trockenfrüchten sollte man diese nur in gemässigten Mengen verzehren und immer auch ausreichend andere Kaliumlieferanten in den Speiseplan einbinden, wie z. B.:

- Champignons (390 mg Kalium)
- Süsskartoffeln (400 mg)
- Rote Bete (400 mg)
- Kartoffeln (410 mg)
- Rettich (430 mg)
- Avocados (480 mg)
- Topinambur (480 mg)
- Pastinake (520 mg)
- Grüne Blattgemüse (z. B. Spinat (550 mg), Feldsalat (420 mg)) und Kräuter (z. B. Petersilie 810 mg Kalium), siehe separater Abschnitt weiter unten)
- Esskastanien (700 mg)
- Nüsse, Mandeln und Saaten (z. B. Mandeln (835 mg), Kürbiskerne (810 mg), Sonnenblumenkerne (725 mg), Paranüsse (640 mg), Haselnüsse (630 mg), Walnüsse (570 mg))

Könnte man auch Kaliumpräparate einnehmen?

In einer Schweizer Metaanalyse von 2015(4) wertete man 15 randomisierte kontrollierte Studien zum Thema „Kalium und Bluthochdruck“ aus und kam zum Ergebnis, dass auch die Einnahme von Kaliumpräparaten einen zu hohen Blutdruck senken kann (systolisch um 6,8 mmHg, diastolisch um 4,6 mmHg).

In einem Review von 2017(5) ergab sich, dass bei einer Einnahme ab etwa 2.000 mg Kalium pro Tag der systolische Blutdruck um 4,7 mmHg sank.

Stets wird jedoch betont, dass gleichzeitig der Salzverzehr reduziert werden sollte, um die besten Ergebnisse und ein ausgeglichenes Kalium-Natrium-Verhältnis zu erzielen. Kaliumpräparate gibt es in ganz unterschiedlicher Dosierung (ab 200 mg bis weit über 1.000 mg pro Tagesdosis). Wählen Sie das zur Kaliummenge Ihrer Ernährung passende Präparat aus.

Wenn Sie bereits Blutdrucksenker einnehmen und nun ein Kaliumpräparat dazu nehmen möchten, dann müssten Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt besprechen, da eine solche Nahrungsergänzung nicht für jeden Menschen geeignet ist und der Blutdruck zu stark fallen könnte, wenn Kalium zusätzlich zu den Medikamenten genommen wird.

Sehr viel gesünder wäre es in jedem Fall, wenn Sie Ihren Speiseplan aus kaliumreichen Lebensmitteln zusammenstellen könnten, da diese natürlich nicht nur Kalium, sondern viele andere Vitalstoffe enthalten, die sich allesamt äusserst positiv auf die Blutgefässe, den Kreislauf und somit auf den Blutdruck auswirken.

3. Rote Beete senken den Blutdruck

Rote Beete gehören – wie auch viele grüne Blattgemüse – zu den nitratreichen Gemüsearten. Das Nitrat wird im Körper zu Stickstoffmonoxid (NO) umgewandelt, welches nun wiederum die Gefässfunktionen verbessert, also die Durchblutung fördert, die Blutgefässe weitet, den Blutfluss beschleunigt und so den Blutdruck senkt und das Herz entlastet (8)(9).

In einer britischen Studie von 2015(10) erhielten die Probanden entweder 4 Wochen lang täglich 250 ml eines nitratreichen oder eines nitratfreien Rote-Beete-Saftes. In der nitratfreien Gruppe blieb der Blutdruck unverändert, in der anderen Gruppe sank er um durchschnittlich bis zu 8,1 mmHg (systolisch) und 3,8 mmHg (diastolisch), was für viele Betroffene bereits das Erreichen eines gesunden Blutdrucks bedeutete. Von einem blutdrucksenkenden Medikament wird übrigens auch keine stärkere Wirkung erwartet. Hier geht man von einer durchschnittlichen Blutdrucksenkung von 9 bzw. 5 mmHg aus.

Die Forscher berichten, dass man eine erste blutdrucksenkende Wirkung des Saftes bereits innerhalb von 24 Stunden bemerken konnte.

Rote Beete müssen natürlich nicht in Saftform verspeist werden, man kann sie auch zu Salaten, Suppen, Brotaufstrichen oder Gemüsegerichten verarbeiten. Leckere Rote-Beete-Rezepte finden Sie in unserem Kochstudio.

4. Dunkle Schokolade senkt den Blutdruck

Schokolade kann ebenfalls den Blutdruck senken. Nur dunkel muss sie sein, denn verantwortlich ist der darin enthaltene Kakao. Wenn Sie daher besonders gesund vorgehen möchten, dann verwenden Sie fettarme Kakaorezepte ohne Zucker. Sollten Sie die Schokolade

bevorzugen, dann wählen Sie milchfreie Sorten mit hohem Kakaogehalt (ab 70 Prozent Kakao) und essen davon nicht mehr als 30 g pro Tag.

In einer Metaanalyse von 2010(11), in der man 15 Studien zur blutdrucksenkenden Wirkung des Kakaos überprüft hatte, kam man zum Ergebnis, dass dunkle Schokolade im Vergleich zu Placebopräparaten eindeutig den Blutdruck senken konnte (um 3,2 mmHg systolisch und 2,0 mmHg diastolisch).

Die blutdrucksenkende Wirkung trat nur bei Personen mit zu hohem Blutdruck ein, nicht aber bei Probanden mit normalem Blutdruck. Die Dauer der untersuchten Studien betrug 2 bis 18 Wochen.

Im Jahr 2017 erklärten Forscher der Uniklinik Zürich(12), dass polyphenolreiche Lebensmittel wie Kakao generell mit einem niedrigeren Herz-Kreislauf-Risiko in Verbindung gebracht werden.

Kakao – so die Schweizer Forscher – senke den Blutdruck, verbessere die Gefäßfunktion, hemme die Blutgerinnung und beeinflusse äusserst positiv den Fettstoffwechsel sowie den Blutzuckerspiegel. Alle diese hilfreichen Wirkungen habe Kakao deshalb, da er antioxidativ und entzündungshemmend wirke und ein Enzym namens endotheliale Stickstoffmonoxid-Synthase (eNOS) aktiviere.

eNOS sorgt dafür, dass in den Blutgefässwänden aus L-Arginin (einer Aminosäure) Stickstoffmonoxid hergestellt wird, das wiederum eine gefässerweiternde und damit blutdrucksenkende Wirkung hat. Eine geringe Aktivität der eNOS begünstigt folglich Gefässerkrankungen und Bluthochdruck.

5. Kiwis senken den Blutdruck

Wenn Sie Kiwis lieben und ein Bluthochdruckproblem haben, essen Sie täglich drei der grünen Früchte. Laut einer norwegischen Studie

aus 2015(13) kann diese Massnahme spätestens nach 8 Wochen den Blutdruck senken, was beim Verzehr eines täglichen Apfels nicht der Fall war.

Man glaubt, dass es an den sekundären Pflanzenstoffen der Kiwi liegt oder aber auch an ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt (70 mg pro 100 g, während Äpfel nur 12 g aufweisen), denn auch Vitamin C kann den Blutdruck senken(14) – und zwar bei einer durchschnittlichen Einnahme von 500 mg pro Tag über etwa 8 Wochen hinweg.

Der Blutdruck lässt sich auf diese Weise um 4,85 mmHg (systolisch) und 1,67 mmHg (diastolisch) senken.

6. Wassermelone senkt den Blutdruck

Die Wassermelone gilt als eine der besten Quellen für L-Citrullin, einer Aminosäure, aus der im Körper (mit Hilfe der Stickstoffmonoxid-Synthetase – siehe oben unter „Schokolade“) L-Arginin gebildet werden kann. Aus L-Arginin wiederum wird Stickstoffmonoxid hergestellt, ein Stoff, der zur Entspannung der Blutgefäße beiträgt, die Arterien beweglich hält, das Blut in Schwung bringt und auf diese Weise den Blutdruck senkt.

In einer placebokontrollierten Studie aus 2012(15) nahmen 14 übergewichtige Bluthochdruck-Patienten 6 Wochen lang täglich einen Wassermelonenextrakt ein. Die Tagesdosis enthielt u. a. 4 g L-Citrullin und 2 g L-Arginin und wurde auf drei Einzeldosen aufgeteilt. Die enthaltene L-Citrullin-Menge entspricht etwa 2,3 Pfund Wassermelone.

Der Blutdruck fiel um durchschnittlich 15 mmHg (systolisch) und 7 mmHg (diastolisch). In der Placebogruppe fiel er nur wenig. Natürlich war die Teilnehmerzahl der Untersuchung gering und es wurde ein hochdosierter Extrakt gemeinsam mit L-Arginin eingesetzt, also nicht einfach nur ein Stück Wassermelone gegessen. Nichtsdestotrotz spricht alles dafür, in der Wassermelonensaison regelmässig auch diese Frucht in den Anti-Bluthochdruck-Speiseplan zu integrieren.

7. Hafer senkt den Blutdruck

Beim Hafer ist es der hohe Beta-Glucan-Gehalt, der den Blutdruck und auch den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen kann. Beta-Glucane sind lösliche Ballaststoffe, die auch in höheren Mengen in der Gerste enthalten sind.

Schon 2002 erschien eine Studie(16), in der 18 Bluthochdruck-

Patienten, die ausserdem unter Hyperinsulinämie litten (einem chronisch erhöhten Insulinspiegel) 6 Wochen lang täglich entweder ein Hafergericht mit einem Beta-Glucan-Gehalt von etwa 5,5 g verzehrten oder ein ballaststoffarmes Placebogericht (weniger als 1 g Ballaststoffe/Tag).

In der Hafergruppe sank der systolische Blutdruck um 7,5 mmHg, der diastolische um 5,5 mmHg. Auch fiel der Cholesterinspiegel und eine Besserung der Hyperinsulinämie setzte ein. In der ballaststoffarmen Kontrollgruppe konnte keine Änderung des Blutdrucks beobachtet werden.

Eine Übersichtsarbeit von 2015(17) analysierte 28 Studien zu diesem Thema und bestätigte letztendlich die blutdrucksenkende Wirkung der Beta-Glucane bzw. beta-glucan-reicher Lebensmittel. Allerdings wird hier mit 2,9 mmHg systolisch und 1,5 mmHg diastolisch eine geringere Senkung des Blutdrucks angegeben. Doch wenn man bedenkt, dass diese Reduzierung der Blutdruckwerte allein durch ein Hafermüsli eintritt, dann lohnt es sich eindeutig, auch diese Lebensmittel (insbesondere Hafer und Gerste) in den Speiseplan einzubauen. Weizen und Roggen enthalten auch in der Vollkornausführung nur wenig Beta-Glucane.

Köstliche Haferrezepte und auch Rezepte mit der Gerste finden Sie in unserem ZDG-Kochstudio.

8. Grünes Blattgemüse senkt den Blutdruck

Beim (grünen) Blattgemüse sind es viele Inhaltsstoffe gleichzeitig, die zur Blutdrucksenkung beitragen, zum grossen Anteil natürlich die Nitrate, aber auch der hohe Kalium-, Ballaststoff- und Vitamin-C-Gehalt sowie arttypische sekundäre Pflanzenstoffe.

Mangold beispielsweise enthält die Stoffe Rutin, Apennin und Vitexin. Sie verleihen dem Mangold antioxidative,

entzündungshemmende, krebsbekämpfende und eben auch blutdrucksenkende Eigenschaften.

Ähnliches gilt für Spinat und Grünkohl, die beide ebenfalls Kalium, Nitrat und Vitamin C liefern und daher in Forscherkreisen längst als eindeutig blutdrucksenkend gelten.

Auch der Bärlauch verfügt über eine blutdrucksenkende Wirkung, die laut einer Studie (2001, an Ratten) sogar stärker sein soll als jene des Knoblauchs(19).

9. Knoblauch senkt den Blutdruck

Lange Zeit war nicht geklärt, ob der Knoblauch nun den Blutdruck senken kann oder nicht. Tierstudien zeigten eine blutdrucksenkende Wirkung, Humanstudien erbrachten lediglich uneinheitliche Ergebnisse.

In einer Meta-Analyse von 2008(20) wertete man dann jedoch die bis dahin vorliegenden Knoblauch-Studien aus (alle randomisiert und placebokontrolliert) aus den Jahren 1955 bis 2007 und stellte fest, dass der Knoblauch den Placebopräparaten überlegen war und den systolischen Blutdruck um durchschnittlich 4,6 mmHg senkte, den diastolischen um 2,8 mmHg. Allerdings wurden in diesen Studien ausschliesslich Knoblauchpräparate verwendet, also kein frischer Knoblauch.

Eine indische Meta-Analyse von 2011(21) verschiedener Literaturquellen ergab, dass Knoblauch insbesondere den systolischen Blutdruck senken kann – und zwar nur bei Menschen mit Bluthochdruck, ein gesunder Blutdruck wird also nicht noch weiter gesenkt.

Und in einer saudi-arabische Studie(22) zeigte sich an 210 Patienten mit Bluthochdruck ebenfalls, dass Knoblauchextrakte den Blutdruck senken konnten, was man vom eingesetzten Placebo nicht sagen konnte.

10. Linsen senken den Blutdruck

Linsen sollen ebenfalls den Blutdruck senken. Allerdings liegen dazu bislang nur Tierstudien vor, z. B. aus dem Jahr 2014(23). Ratten mit Bluthochdruck erhielten vier Wochen lang eine Ernährung, die zu 30 Prozent aus Hülsenfrüchten bestand (aus Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen oder aus einer Hülsenfruchtmischung). Die Kontrollgruppe erhielt eine normale Ernährung ohne Hülsenfrüchte.

Bei den Hülsenfruchtratten besserte sich der Zustand der

Blutgefäße und ihr Cholesterinspiegel sank. Der Blutdruck liess sich jedoch nur in der Linsengruppe reduzieren. In der Kontrollgruppe (ohne Hülsenfrüchte) ergab sich keine Besserung der genannten Werte.

11. Granatäpfel senken den Blutdruck

Bei Granatäpfeln wird die mögliche Senkung des Blutdrucks den antioxidativen Pflanzenstoffen, den granatapfeleigenen Polyphenolen zugesprochen (z. B. Punicalagin und Anthocyane). Den konkreten Wirkmechanismus kennt man jedoch noch nicht.

In einer placebokontrollierten Studie von 2012(24) mit 51 gesunden Probanden im Alter von 30 bis 50 Jahren konnte eine Senkung des Blutdrucks festgestellt werden, nachdem diese über 4 Wochen täglich 330 ml Granatapfelsaft zu sich nahmen. Der systolische Blutdruck sank um durchschnittlich 3,14 mmHg, der diastolische um 2,33 mmHg.

In einer zweiwöchigen iranischen Studie von 2014(25) tranken 21 Hypertonie-Patienten einmal täglich 150 ml Granatapfelsaft (zwischen Mittag- und Abendessen) oder ein Placebosaft. Auch hier beobachtete man eine signifikante Senkung des Blutdrucks in der Granatapfelgruppe.

12. Zimt senkt den Blutdruck

Zimt ist eher als Nahrungsergänzung für Diabetiker bekannt, da sich das Gewürz regulierend auf den Blutzuckerspiegel auswirken soll. In einer randomisierten, placebokontrollierten, doppelblinden klinischen Studie(26) von 2010 zeigte sich an 58 Typ-2-Diabetes-Patienten, dass die Einnahme von 2 g Zimt täglich nicht nur den Blutzuckerspiegel, sondern auch den Blutdruck positiv beeinflussen konnte.

Nach 12 Wochen war der systolische Blutdruck um 3 mmHG gesunken, der diastolische um 5 mmHg. In der Placebogruppe war keine derart deutliche Wirkung zu beobachten.

Auch in einer kanadischen Meta-Analyse(27) von 2013 kam man zum Schluss, dass Zimt den Blutdruck von Diabetikern senken kann – zumindest kurzfristig und zwar um durchschnittlich 5,39 mmHg systolisch und um 2,6 mmHg diastolisch.

13. Nüsse senken den Blutdruck

Nüsse gelten generell als herzgesunde Lebensmittel, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können. Sie enthalten reichlich B-Vitamine, gesunde Fette, Ballaststoffe, Vitamin E, Magnesium und viele sekundäre Pflanzenstoffe. Alle diese Vitalstoffe beeinflussen ausserordentlich positiv die Gefässgesundheit, die Blutqualität und die Funktionen von Herz und Lungen.

Folglich wird automatisch der Blutdruck reguliert, wenn Nüsse regelmässig auf dem Speiseplan stehen. Natürlich sollte die Ernährung insgesamt gesund gestaltet werden, denn allein Nüsse können den Blutdruck nicht senken, wenn ansonsten Kuchen, Burger, Käse und Wurst gegessen werden.

An einer Studie(28) von 2014 nahmen 30 Diabetes-Typ-2-Patienten teil. Sie erhielten vier Wochen lang eine Diät mit einem 33-prozentigen Fettanteil, wobei 20 Prozent des täglichen Energiebedarfs in Form von Pistazien aufgenommen wurden. Die Kontrollgruppe ass eine eher fettarme Ernährung (27 Prozent Fett) und erhielt statt Pistazien kohlenhydratreiche Snacks.

Der systolische Blutdruck sank in der Pistaziengruppe um durchschnittlich 3,5 mmHg, im Schlaf sogar um 5,7 mmHg.

In der Mai-Ausgabe 2019 der Fachzeitschrift *Hypertension* wurden die Ergebnisse einer zweijährigen Studie vorgestellt(29), in der 236 ältere Personen, die grösstenteils an Bluthochdruck litten, täglich 15 Prozent ihres Energiebedarfs mit Walnüssen deckten oder – in der Kontrollgruppe – keine Walnüsse assen.

In der Walnussgruppe sank der systolische Blutdruck um 3,8 bis 8,5 mmHg, in der Kontrollgruppe sank er nur geringfügig. In der Walnussgruppe brauchten die Teilnehmer in den zwei Jahren der Studie auch deutlich seltener Blutdruckmedikamente als in der Kontrollgruppe.

Mit Lebensmitteln den Blutdruck senken

Eine gezielt zusammengestellte Ernährung mit den genannten Lebensmitteln wird also in den meisten Fällen den Blutdruck senken. Probieren Sie es aus, z. B. so:

- Frühstücken Sie ein Porridge mit Heidelbeeren, Bananen und Kiwi, würzen Sie üppig mit Zimt.
- Trinken Sie zwischendurch ein Glas Granatapfelsaft.
- Nehmen Sie mittags als Vorspeise ein Stück Wassermelone.
- Zum Mittagessen gibt es ein Gemüse (Mangold, Spinat o. ä.) mit Linsen und Kartoffeln oder Esskastanien.
- Als Snack eignet sich eine Handvoll Walnüsse oder Pistazien.
- Vor dem Abendessen trinken Sie ein Glas Rote-Beete-Saft.
- Abends genießen Sie ein Vollkornbrot mit Guacamole (Avocado mit Knoblauch) und Rettichsalat.
- Zum Dessert gibt es einige Riegelchen dunkle Schokolade.

Einen Ernährungsplan für Bluthochdruck-Betroffene mit konkreten Rezepten finden Sie ebenfalls bei uns (siehe voriger Link). Zusätzlich können Sie spezielle Nahrungsergänzungsmittel wählen, die sich bei Bluthochdruck besonders bewährt haben.

Quellen

- (1) Cassidy A et al, Habitual intake of flavonoid subclasses and incident hypertension in adults, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 93, Issue 2, 1 February 2011, Pages 338–347
- (2) Tjelle TE et al, Polyphenol-rich juices reduce blood pressure measures in a randomised controlled trial in high normal and hypertensive volunteers, *Br J Nutr*, Oktober 2015
- (3) Seth A et al., Potassium intake and risk of stroke in women with hypertension and nonhypertension in the Women's Health Initiative, *Stroke*. 2014 Oct;45(10):2874-80. doi: 10.1161/STROKEAHA.114.006046. Epub 2014 Sep 4.
- (4) Binia A et al, Daily potassium intake and sodium-to-potassium ratio in the reduction of blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials., *Journal of Hypertension*, 2015 Aug;33(8):1509-20
- (5) Poorolajal J et al., Oral potassium supplementation for management of essential hypertension: A meta-analysis of randomized controlled trials, *PloS One*, 2017
- (6) How Potassium Can Help Control High Blood Pressure, American Heart Association
- (7) Potassium lowers blood pressure, Harvard Health Publishing, Januar 2017
- (8) Coles LT und Clifton PM, Effect of beetroot juice on lowering blood pressure in free-living, disease-free adults: a randomized, placebo-controlled trial, *Nutrition Journal*, 2012; 11: 106.
- (9) Siervo M et al, Inorganic Nitrate and Beetroot Juice Supplementation Reduces Blood Pressure in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis, *The Journal of Nutrition*, Volume 143, Issue 6, 1 June 2013, Pages 818–826
- (10) Kapil V et al., Dietary Nitrate Provides Sustained Blood Pressure Lowering in Hypertensive Patients: A Randomized, Phase 2, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Hypertension*, 2015;65:320–327
- (11) Ried K et al, Does chocolate reduce blood pressure? A meta-analysis, *BMC Medicine*, 2010 8:39
- (12) Ludovici et al, Cocoa, Blood Pressure, and Vascular Function, *Frontiers in Nutrition*, 2017; 4: 36.
- (13) Svendsen M et al, The effect of kiwifruit consumption on blood pressure in subjects with moderately elevated blood pressure: a randomized, controlled study., *Blood Pressure*, 2015 Feb;24(1):48-54.
- (14) Juraschek SP et al, Effects of vitamin C supplementation on

blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials., *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2012 May;95(5):1079-88.

- (15) Figueroa A et al, Watermelon extract supplementation reduces ankle blood pressure and carotid augmentation index in obese adults with prehypertension or hypertension, *American Journal of Hypertension*, Volume 25, Issue 6, 1 June 2012, Pages 640–643
- (16) Keenan JM et al, Oat ingestion reduces systolic and diastolic blood pressure in patients with mild or borderline hypertension: a pilot trial., *The Journal of Family Practice*, 2002 Apr;51(4):369
- (17) Evans CE et al, Effects of dietary fibre type on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of healthy individuals., *Journal of Hypertension*, 2015 May;33(5):897-911
- (18) Houston MC, The importance of potassium in managing hypertension, *Current Hypertension Reports*, Aug. 2011;13(4):309-317
- (19) Preuss HG et al., Wild garlic has a greater effect than regular garlic on blood pressure and blood chemistries of rats., *Int Urol Nephrol*, 2001
- (20) Ried K et al, Effect of garlic on blood pressure: a systematic review and meta-analysis., *BMC Cardiovascular Disorders*, 2008 Jun 16;8:13
- (21) Tabassum N und Ahmad F, Role of natural herbs in the treatment of hypertension, *Pharmacognosy Review*, 2011 Jan-Jun; 5(9): 30–40
- (22) Ashraf R et al, Effects of *Allium sativum* (garlic) on systolic and diastolic blood pressure in patients with essential hypertension, *Pakistan Journal of Pharmaceutical Sciences*, 2013 Sep;26(5):859-63.
- (23) Hanson MG et al, Lentil-based diets attenuate hypertension and large-artery remodelling in spontaneously hypertensive rats., *The British Journal of Nutrition*, 2014 Feb;111(4):690-8
- (24) Lynn A et al, Effects of pomegranate juice supplementation on pulse wave velocity and blood pressure in healthy young and middle-aged men and women., *Plant Foods for Human Nutrition*, 2012 Sep;67(3):309-14
- (25) Asgary S et al, Clinical evaluation of blood pressure lowering, endothelial function improving, hypolipidemic and anti-inflammatory effects of pomegranate juice in hypertensive subjects., *Phytotherapy Research*, 2014 Feb;28(2):193-9
- (26) Akilen R et al, Glycated haemoglobin and blood pressure-lowering effect of cinnamon in multi-ethnic Type 2 diabetic patients in the UK: a randomized, placebo-controlled, double-

blind clinical trial., Diabetes Medicine, 2010 Oct;27(10):1159-67

- (27)Akilen R et al, Effect of short-term administration of cinnamon on blood pressure in patients with prediabetes and type 2 diabetes., Nutrition, 2013 Oct;29(10):1192-6
- (28)Sauder KA et al, Pistachio nut consumption modifies systemic hemodynamics, increases heart rate variability, and reduces ambulatory blood pressure in well-controlled type 2 diabetes: a randomized trial., Journal of the American Heart Association, 2014 Jun 30;3(4)
- (29)Domenech M et al., Effect of a Walnut Diet on Office and 24-Hour Ambulatory Blood Pressure in Elderly Individuals, Hypertension, 1. Mai 2019;73:1049–1057

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

© 2019 Neosmart Consulting AG