



Ernährungsempfehlungen bei Bluthochdruck (Hypertonie)

1. Einleitung

Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine der am häufigsten vorkommenden Erkrankungen weltweit. Das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen steigt proportional mit der Höhe des Blutdrucks an. Zusätzlich wird das Risiko noch stark von begleitenden Risikofaktoren wie Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen oder Rauchen beeinflusst. Lebensstilinterventionen und Ernährungsumstellung zählen deshalb zu den Basis-Maßnahmen bei der Prävention und Therapie von Bluthochdruck.

2. Definition von Hypertonie

Wertung	Systolischer Wert (mmHg)	Diastolischer Wert (mmHg)
Optimaler Blutdruck	< 120	< 80
Normaler Blutdruck	120-129	80-84
Noch normaler Blutdruck	130 - 139	85 - 89
Hypertonie	>140	>90

Nach den Leitlinien ESH/ESC Task Force und den Leitlinien der DHL/DGK 2014

3. Ernährungsempfehlungen

Gewichtsreduktion bei Übergewicht sowie eine vielseitige, pflanzlich betonte Ernährung tragen maßgeblich zur Normalisierung des Blutdrucks bei. Mit einer fettarmen Kost und einem hohen Anteil an Gemüse und Obst lässt sich eine Blutdrucksenkung erreichen.

1. Gewichtsreduktion bei Übergewicht

Am stärksten kann der Blutdruck durch Gewichtsreduktion gesenkt werden. Pro Kilogramm Gewichtsabnahme ist mit einer Absenkung des Blutdrucks um ca. 1mmHg zu rechnen. Eine Gewichtsabnahme hat zudem auf andere gleichzeitig vorliegende Stoffwechselstörungen wie Diabetes und erhöhte Blutfette einen positiven Einfluss.

2. Begrenzung des Alkoholkonsums

Da Alkohol den Blutdruck erhöht, sollte der Konsum limitiert werden. Deshalb wird eine Einschränkung des Alkoholkonsums auf unter 20g bei Männern und unter 10g bei Frauen empfohlen.

Alkoholgehalt:

0,5l Bier	20g	0,2l Wein	20g
0,2l Sekt	20g	2 cl Brantwein	7g

3. Salzverzehr einschränken

Eine hohe Salzzufuhr steht in direktem Zusammenhang mit der Höhe des Blutdrucks und dem Risiko für Hypertonie. Die empfehlenswerte Zufuhr lautet max. 6g Kochsalz pro Tag. Tatsächlich verzehren wir 5-14g. Frauen essen i.D. 8,4g, Männer 10g Salz pro Tag.

Speisesalz wird v.a. über verarbeitete Lebensmittel und den Verzehr von außer Haus zubereiteten Speisen zugeführt. In Deutschland leisten den größten Beitrag zur Speisesalzzufuhr die Lebensmittel Brot, Fleischgerichte, Wurst und Käse. Durch die gezielte Auswahl an Lebensmittel und Reduzierung von Wurst, Käse, Brot, Fertiggerichten und Knabberartikeln kann die Salzzufuhr deutlich verringert werden (siehe auch „Kochsalzarme Ernährung“).

4. Reichlich pflanzliche Lebensmittel

Ein hoher Anteil an Gemüse und Obst (5 Portionen am Tag) senkt den Blutdruck. Gemüse, Kartoffeln und Obst liefern reichlich Kalium, welches blutdrucksenkend wirkt. (Vorsicht bei Nierenerkrankungen!)

Auch Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst haben eine günstige Wirkung auf den Blutdruck.

5. Die richtige Fettauswahl

Vor allem bei Übergewicht sollte eine fettarme Kost, mit

- Reduzierung von versteckten Fetten (besonders gesättigte Fettsäuren in Fleisch- und Wurstwaren, Milch und Käse sowie in Gebäck, Süßigkeiten und Knabberartikeln)
- Bevorzugung von pflanzlichen Ölen (einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Raps-, Oliven-, Soja-, Walnuss- und Leinöl)
- 1-2 Seefischmahlzeiten pro Woche

durchgeführt werden.

Durch gelegentlichen Verzehr von Fettfischen wie Hering, Lachs, Makrele und Thunfisch (Omega-3 Fettsäuren) lässt sich eine zusätzliche Blutdrucksenkung erreichen.

6. Ausreichend körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche bzw. sportliche Aktivität, mindestens 3x/Woche á 30-60 Minuten, kann eine systolische Blutdrucksenkung von bis zu 10mmHg bewirken.

7. Nikotinverzicht

Fazit:

Bluthochdruck kann durch eine Gewichtsreduktion bei bestehendem Übergewicht am deutlichsten gesenkt werden. Eine Kochsalzverringering unterstützt die Blutdrucksenkung.

Eine reichliche Zufuhr von Kalium, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen sowie körperliche Aktivität/Bewegung wirken sich positiv auf den Hochdruck aus.

Eine pflanzlich betonte Ernährung, bestehend aus viel Gemüse und Obst, fettarmen Milchprodukten und Seefisch, senkt den Blutdruck am stärksten. Dagegen bewirkt Alkohol einen Blutdruckanstieg bei Frauen und Männern.

Quellen: „Leitliniengerechte Hochdrucktherapie“, G.Böner, Herzmedizin 02/2015
„Speisesalzzufuhr in Deutschland“ Wissenschaftliche Stellungnahme der DGE, Ernährungsumschau März 2016