

Therapie bei Bluthochdruck (arterieller Hypertonie)

Erstsendung: Montag, 7.10.2019, 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. Ausdauersport wie Walken, Schwimmen, Radfahren, am besten in Kombination mit Entspannungsübungen wie Yoga.
- ✓ **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 salzarmem 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, zudem meist sehr salzig.
- ✓ 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, Vollkornknäckebrot, 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.