

# Tipps für gesundes Essen und Trinken bei hohem Blutdruck

Bluthochdruck (Hypertonie) bedeutet, dass der Blutdruck oft über 160/95 mmHg liegt. Normaler Blutdruck liegt unter 140/85 mmHg.

## Ursachen:

- Selten: Nierenerkrankungen oder Hormonstörungen.
- Meistens: Keine klare Ursache. Übergewicht, viel Alkohol und salziges Essen können Bluthochdruck fördern.

## Beschwerden:

- Kopfschmerzen
- Sehstörungen
- Müdigkeit
- Auch ohne Beschwerden muss Bluthochdruck behandelt werden, sonst können Blutgefäße und Herz geschädigt werden. Das kann zu Schlaganfall, Herzinfarkt oder Herz- und Nierenschwäche führen.

## Ernährungstipps:

- Essen Sie so, dass Sie ein normales Gewicht haben.
- Essen Sie maximal 5-6 Gramm Salz pro Tag. Verzichten Sie auf Nachsalzen und meiden Sie salzige Lebensmittel.
- Essen Sie viel Obst und Gemüse (kaliumreich).
- Essen Sie fettarm, aber mit gesunden Fetten (z. B. ungesättigte Fettsäuren) und ballaststoffreich (z. B. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse).
- Verzichten Sie möglichst auf Alkohol.

## Weitere Tipps:

- Medikamente: Wenn andere Maßnahmen nicht helfen oder der Blutdruck sehr hoch ist, müssen Sie blutdrucksenkende Medikamente nehmen. Ihr Arzt entscheidet darüber.
- Bewegung: Regelmäßige Bewegung kann den Blutdruck senken. Bei sehr hohem Blutdruck keine anstrengende Bewegung!
- Übergewicht: Abnehmen senkt den Blutdruck (pro kg um 1-2 mmHg). Abnehmen ist oft die beste Maßnahme.
- Blutdruckkontrolle: Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und lernen Sie, ihn selbst zu kontrollieren.

## **Fehler vermeiden:**

- Verzichten Sie auf Alkohol.
- Achten Sie auf verstecktes Salz in Lebensmitteln.
- Vermeiden Sie Nachsalzen.
- Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein.

# Beispiele für Essen und Trinken

## **Schlechte Fleisch- und Wurstwaren:**

- fettreiches Fleisch (z. B. Schweinefleisch, Ente, Gans)
- salz- und fettreiche Wurst (z. B. Bratwurst, Streichwurst, Mettwurst, Salami), geräucherte Sorten, Wurstkonserven

## **Gute Fleisch- und Wurstwaren:**

- fettarmes Fleisch (z. B. Hähnchen, Pute, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch)
- salz- und fettarme Wurst (z. B. Truthahnwurst, kalter Braten)

---

## **Schlechter Fisch:**

- geräucherte oder marinierte Fische (z. B. Brathering, Salzhering, Makrelen, Räucherfisch, Sardellen, Ölsardinen)
- fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Schalen- und Krustentiere)
- Fischkonserven, Fischfertiggerichte

## **Guter Fisch:**

- salz- und fettarme Sorten (z. B. Forelle, Heilbutt, Rotbarsch, Scholle, Seelachs)

---

## **Schlechte Fette und Öle:**

- größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Speck, Kokos- und Palmfett
- normale Margarine, Mayonnaise, Remoulade

## **Gute Fette und Öle:**

- pflanzliche Fette und Speiseöle (z. B. Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl)
  - salzarme Margarine und Butter in kleineren Mengen
-

**Schlechte Eierspeisen:**

- fett- und salzreiche Eierspeisen, Soleier

**Gute Eierspeisen:**

- Alle anderen Eierspeisen
- 

**Schlechte Milch und Milchprodukte:**

- fettreiche Milchprodukte (z. B. Sahne, Creme fraiche)
- salz- und fettreiche Käsesorten (z. B. Schafskäse, Parmesan, Schmelzkäse)

**Gute Milch und Milchprodukte:**

- fettarme Milch und Milchprodukte (z. B. Magerquark, Magerjoghurt)
  - salz- und fettarme Käsesorten (bis 45 % Fettgehalt, maximal 50 g/Tag)
- 

**Schlechte Gemüse und Salate:**

- Gemüsekonserven, Fertigprodukte

**Gute Gemüse und Salate:**

- alle frischen Sorten
- 

**Schlechte Kartoffeln:**

- Pommes frites,
- Chips und andere Fertigprodukte

**Gute Kartoffeln:**

- Kartoffelpüree,
  - gepellte Kartoffeln
- 

**Schlechte Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):**

- stark gesalzene Brotwaren (z. B. Salzstangen)

**Gute Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):**

- salzarme Brotsorten, am besten Vollkornprodukte in begrenzten Mengen (200 bis 300 Gramm pro Tag)
-

### **Schlechte Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:**

- größere Mengen von Süßigkeiten und Backwaren

### **Gute Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:**

- kleinere Mengen, vorzugsweise fettarme Sorten
- 

### **Schlechte Gewürze:**

- Gewürzmischungen, Fleischwürfel, Senf, Ketchup, Tomatenmark, Suppenwürfel

### **Gute Gewürze:**

- sonstige Sorten ohne Salzzusätze
- 

### **Schlechte Getränke:**

- Mineralwasser mit hohem Natriumgehalt,
- Gemüsesäfte in größeren Mengen,
- Alkohol in größeren Mengen

### **Gute Getränke:**

- Mineralwasser mit niedrigem Natriumgehalt,
  - Fruchtsäfte,
  - Tee,
  - Kaffee (bis 5 Tassen pro Tag),
- 

Frisches **Obst** ist besser als Konserven-Obst

---

### **Schlechte Art der Zubereitung:**

- salz- und fettreich (z. B. frittieren, marinieren, panieren, in Öl einlegen)

### **Gute Art der Zubereitung:**

- dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen