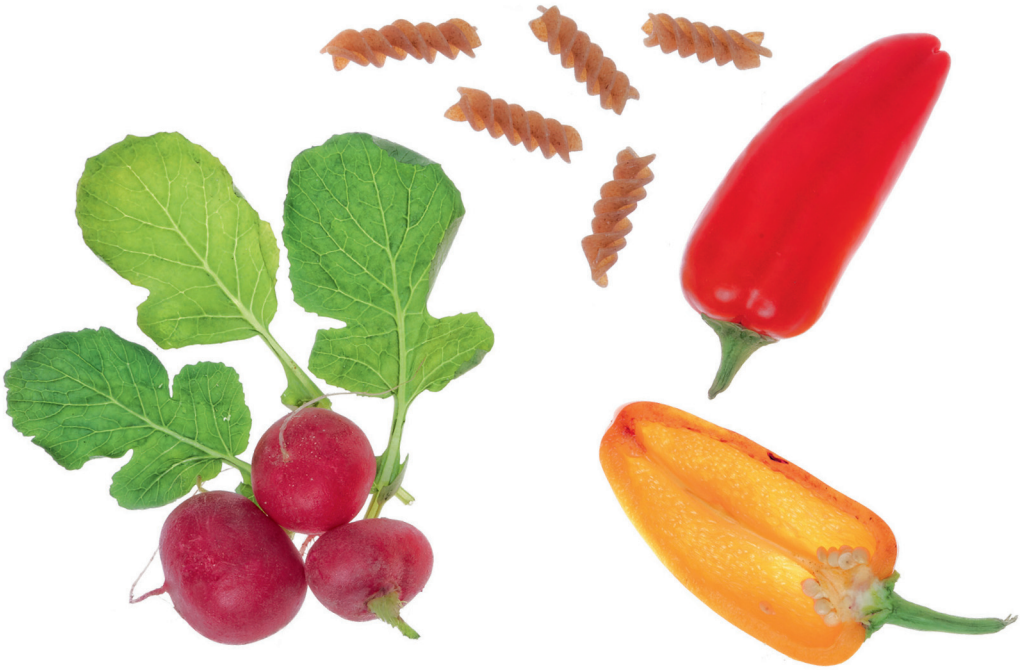
maudrich. gesund essen

*Thomas Stulnig, Simone Höger*

# Ernährung bei Bluthochdruck



Mit **80** Rezepten

maudrich

Thomas Stulnig, Simone Höger

# Ernährung bei Bluthochdruck

Thomas Stulnig, Simone Höger

# Ernährung bei Bluthochdruck

maudrich

# INHALTSVERZEICHNIS


**VORWORT** 7

**BLUTHOCHDRUCK: FRAGEN UND ANTWORTEN** 8
WAS IST DER BLUTDRUCK, DER GEMESSEN WIRD? 8
BLUTHOCHDRUCK – WAS IST DAS? 9
BLUTHOCHDRUCK – WAS BEDEUTET DAS FÜR MICH? 11
WIE MESSE ICH DEN BLUTDRUCK? 12
WELCHE URSACHEN HAT BLUTHOCHDRUCK? 13
MUSS MEIN BLUTHOCHDRUCK WEITER ABGEKLÄRT WERDEN? 14
ICH BIN SCHWANGER: WORAUF MUSS ICH BEIM BLUTDRUCK ACHTEN? 14
WELCHE ANDEREN RISIKOFAKTOREN FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN GIBT ES? 15
WAS BRINGT DIE BLUTDRUCKSENKUNG FÜR MICH? 17
HAT DER BLUTDRUCK ETWAS MIT MEINEM LEBENSSTIL ZU TUN? 18
WAS BEWIRKT ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI BLUTHOCHDRUCK? 19
MUSS ICH MEDIKAMENTE ZUR BLUTDRUCKSENKUNG EINNEHMEN? 20
MUSS JEDER BLUTHOCHDRUCK-PATIENT ZUM ARZT? 20

**GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG BEI BLUTHOCHDRUCK** 21
BAUSTEINE DER ERNÄHRUNG 21
BALLASTSTOFFE 26
NATRIUM, KALIUM UND DER BLUTDRUCK 27
VERSCHIEDENE SALZARTEN UNTER DER LUPE 29

**ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI BLUTHOCHDRUCK** 33
WIE ERNÄHRE ICH MICH RICHTIG BEI BLUTHOCHDRUCK? 33
ZIEL DER ERNÄHRUNGSTHERAPIE 33
ZEHN GRUNDZÜGE EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG 34
ERNÄHRUNG BEI BLUTHOCHDRUCK 36

ERNÄHRUNG BEI BLUTHOCHDRUCK: WIE FUNKTIONIERT'S? 38
ERLEBEN SIE DEN GESUNDEN GESCHMACK! 38
DASH-EMPFEHLUNGEN 38
NATRIUMREDUZIERTE ERNÄHRUNG 39
BALLASTSTOFFE 50
ALKOHOL 52

FERTIGGERICHTE, ESSEN GEHEN ODER SELBST KOCHEN? 53
FERTIGPRODUKTE 53
ESSEN IM RESTAURANT 54
PRAKTISCHE TIPPS FÜRS SELBSTKOCHEN 56
GEEIGNETE ZUBEREITUNGSARTEN 59

REZEPTE 61
ZUM GEBRAUCH DES REZEPTTEILS 61
ABKÜRZUNGEN UND ERLÄUTERUNGEN ZU DEN REZEPT-NÄHRWERTEN 62
TAGESKOSTPLÄNE 63
SUPPEN 68
SALATE UND KLEINE SPEISEN 75
AUFSTRICHE, DIPS UND MARINADEN 83
FLEISCHSPEISEN 89
FISCHSPEISEN 97
VEGETARISCHE HAUPTSPEISEN 103
KUCHEN UND DESSERTS 115
BROT UND GEBÄCK 121

ABKÜRZUNGEN 125
GLOSSAR 126
KLEINES KÜCHENLEXIKON 128
REZEPTÜBERSICHT 131
LITERATURVERZEICHNIS 133

# VORWORT

Bluthochdruck (medizinisch: Hypertonie) ist einer der großen „Killer“ in unseren Breiten: Unzählige Schlaganfälle und Herzinfarkte gehen auf seine Rechnung. Dabei ist Bluthochdruck neben erhöhten Blutfettwerten durch richtige Ernährung leicht zu verhindern oder zumindest deutlich zu verbessern. Bei Betroffenen kann eine Ernährungsumstellung die Anzahl der Blutdrucktabletten meist deutlich reduzieren, bei manchen können Medikamente dadurch sogar völlig überflüssig werden.

Damit Sie erhöhten Blutdruck erfolgreich durch Ernährung reduzieren, erwerben Sie durch diesen Ernährungsratgeber nicht nur theoretisches Wissen: Vielmehr gibt Ihnen das Buch alles in die Hand, damit Sie die richtige Ernährung erfolgreich in die tägliche Praxis umsetzen können.

Die wichtigsten Fragen rund um den Bluthochdruck aus medizinischer Sicht werden beantwortet. Alle Grundlagen dazu, wie Ernährung den Blutdruck reduzieren kann, werden erklärt. Hier erfahren Sie auch alles Wissenswerte über die Bedeutung von Salz. Das Kapitel „Ernährungstherapie bei Bluthochdruck“ (ab S. 33) macht kurz und prägnant klar, worauf es in Ihrer Ernährung ankommt. Es folgen Tipps zur praktischen Umsetzung im eigenen Haushalt bzw. beim Essengehen außer Haus, damit der Blutdruck sinkt und es trotzdem hervorragend schmeckt. Tabellen helfen Ihnen bei der Auswahl von Lebensmitteln, Mineralwässern, Gewürzen etc. Zahlreiche schmackhafte Rezepte – oft blutdruckschonende Varianten beliebter Speisen – geben Ihnen vielseitige Möglichkeiten zur gesunden Ernährung – nicht nur bei Bluthochdruck.

Einen guten und gesunden Appetit wünschen Ihnen

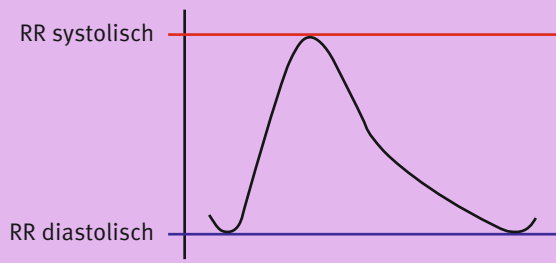
Thomas Stulnig und Simone Höger  Wien, Mai 2014

# BLUTHOCHDRUCK: FRAGEN UND ANTWORTEN

## Was ist der Blutdruck, der gemessen wird?

Der Blutdruck ist der Druck in den Arterien, also in den Blutgefäßen, die direkt vom Herzen kommen. Er hat einen wellenförmigen Verlauf, der durch die rhythmische Kontraktion des Herzens zustande kommt. Die Blutdruckmessung mit einer Manschette ist nach „Riva-Rocci“ benannt und wird deshalb mit „RR“ abgekürzt.
Bei der Blutdruckmessung werden zwei Werte angegeben: Der höhere Wert entspricht dem systolischen Blutdruck. Das ist der Gipfel der Blutdruckwelle, die vom Herzen kommt (siehe Abbildung unten). Der untere Wert ist der diastolische Wert. Dieser Druck ist das Tal der Blutdruckwelle, also der Druck, der bestehen bleibt, bevor die nächste Druckwelle aus dem Herzen kommt.

**Blutdruckwelle mit RR-Werten**




Der Blutdruck wird in Millimeter-Quecksilbersäule (mmHg) angegeben. Im Allgemeinen gelten Werte bis 140/90 mmHg als normal.

Neben den systolischen und diastolischen Blutdruckwerten zeigen automatische Messgeräte meist noch den Puls an. Das ist die Anzahl der Pulswellen (entspricht den Herzschlägen) pro Minute. Wenn diese Zahl auf Ihrem Gerät angegeben wird, sollten Sie sie auch notieren.

**Wichtig**

Manche automatischen Blutdruckmessgeräte geben beim Puls zusätzlich „Arrhythmie" oder Ähnliches an. In diesem Fall ist die Schlagfolge des Herzens nicht gleichmäßig und Sie sollten – wenn das Problem bisher nicht bekannt war und nicht mit einer Ärztin bzw. einem Arzt besprochen wurde – umgehend eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen!

## Bluthochdruck – was ist das?

In Österreich leiden etwa 25 % der Erwachsenen unter Bluthochdruck (medizinisch: Hypertonie), im Alter von über 60 Jahren sind es sogar etwa die Hälfte der Personen. Damit ist die Hypertonie der häufigste Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall.
Aber nur bei etwa der Hälfte der Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck ist der Blutdruck gut eingestellt – und das, obwohl Bluthochdruck gut behandelt werden kann! Richtige Ernährung kann Bluthochdruck vorbeugen und die medikamentöse Behandlung unterstützen.

**Einteilung der Blutdruckwerte (Messung bei der Ärztin bzw. beim Arzt)**

| Kategorie | Systolisch | | Diastolisch |
|---|---|---|---|
| Optimal | < 120 | und | < 80 |
| Normal | 120–129 | und/oder | 80–84 |
| Hoch-normal | 130–139 | und/oder | 85–89 |
| Hypertonie | ≥ 140 | und/oder | ≥ 90 |
| Isolierte systolische Hypertonie | ≥ 140 | und | > 90 |

Bei Menschen, die bereits Folgen des Bluthochdrucks, eine eingeschränkte Nierenfunktion oder Diabetes haben oder sogar schon einen Herzinfarkt erlitten haben, kann bereits ein Blutdruck im hochnormalen Bereich gefährlich sein.

**Wichtig**

Wenn Sie zu Hause den Blutdruck messen, gelten bereits Werte von 135/85 mmHg oder darüber als Bluthochdruck!

**Wichtig**

Für die Beurteilung Ihres Blutdrucks sind die von Ihnen gemessenen Werte sogar wichtiger als die, die bei der Ärztin bzw. beim Arzt in der Ordination gemessen werden! Ihre selbst gemessenen Werte spiegeln Ihre Alltagssituation am besten wider. Bringen Sie daher, wenn Sie zur Ärztin bzw. zum Arzt gehen, Ihre selbst gemessenen Blutdruckwerte mit. Aufzeichnungen über wenigstens eine Woche mit jeweils einer Messung am Morgen und am Abend sind meist ausreichend.

Verwenden Sie für Ihre Aufzeichnungen am besten eine Tabelle oder einen Blutdruckpass, wo Sie die Werte zuordnen:

**Blutdrucktabelle**

Spalte für Messungen, bei denen der systolische Wert bei bis zu 135 **UND** der diastolische Wert unter 85 liegt

Spalte für Messungen, bei denen der systolische Wert über 135 **ODER** der diastolische Wert über 85 liegt

| Datum | Uhrzeit | ≤ 135/85 | > 135/85 | Puls |
|---|---|---|---|---|
| 14.01.14 | 07:35 | 132/79 | - | 74 |
| 14.01.14 | 20:05 | – | 138/89 | 85 |
| 15.01.14 | 08:10 | – | 129/87 | 81 |
| ... | ... | ... | ... | ... |

Eine Blutdrucktabelle zum Herunterladen oder Ausdrucken finden Sie z. B. auf der Website des Autors unter http://www.stulnig.at/nuetzliches/downloads.html.

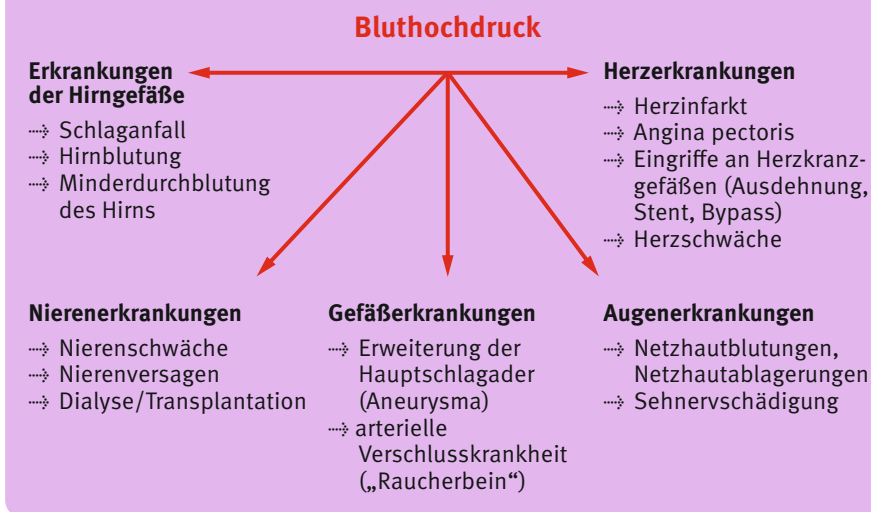
Wenn mehr als 7 von 30 aufeinanderfolgend gemessenen Werten in der rechten Spalte stehen, dann haben Sie einen Bluthochdruck!

## Bluthochdruck – was bedeutet das für mich?

Bluthochdruck ist neben erhöhten Blutfettwerten der behandelbare Auslöser für

- Schlaganfälle
- Hirnblutungen
- Herzinfarkte, Angina pectoris
- Herzschwäche
- „Raucherbein“
- Erweiterungen der Hauptschlagader (Aneurysma)
- Nierenversagen
- Sehstörungen

**Folge- und Begleiterkrankungen des Bluthochdrucks (nach Franz/Hyperton 2002, 4:19)**



Das Risiko für diese Erkrankungen steigt bereits bei hoch-normalen bis gering erhöhten Werten deutlich an. Auch wenn einzig der diastolische (untere) oder der systolische (obere) Blutdruckwert erhöht ist, steigt die Gefahr für die genannten Erkrankungen.
Dazu kommt, dass viele Menschen mit Bluthochdruck auch Stoffwechselstörungen wie zu hohen Blutzucker (Diabetes) oder zu hohe Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyzeride) haben, die die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Krankheiten weiter erhöhen. Wenn bei Ihnen ein Bluthochdruck bekannt ist, sollten Sie sich unbedingt auch auf Stoffwechselstörungen, Nierenschwäche und andere Risikofaktoren hin untersuchen lassen! Mehr zu weiteren Risikofaktoren finden Sie ab S. 15.
Die wichtigsten Folgen des Bluthochdrucks entwickeln sich bereits bei geringen Blutdruckerhöhungen über längere Zeit. Wenn der Blutdruck plötzlich sehr hoch wird (meist über 180/120 mmHg), kann dies auch plötzlich auftretende, schwerwiegende Probleme verursachen: Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen bis hin zu Hirn- und Augenblutungen, Herzinfarkte, akute Herzschwäche mit Atemnot, Verletzungen der Hauptschlagader und andere Notsituationen können dann entstehen.

**Wichtig**

Wenn Sie plötzlich sehr hohe Blutdruckwerte UND körperliche Beschwerden haben, kontaktieren Sie unverzüglich eine Ärztin bzw. einen Arzt oder suchen Sie eine Notfallaufnahme auf!

## Wie messe ich den Blutdruck?

Vor der Messung sollten Sie sich hinsetzen und wenigstens 3–5 Minuten ruhig sitzen.
Am besten verwenden Sie ein halbautomatisches Blutdruckmessgerät mit einer Manschette am Ober-

arm. Die Manschette sollte etwa in Herzhöhe zum Liegen kommen (siehe Abbildung). Achten Sie beim Kauf des Geräts darauf, dass die Manschettengröße zu Ihrem Oberarmumfang passt!
Wenn Sie zwischen beiden Armen wiederholt einen Unterschied von mehr als 10 mmHg im systolischen Blutdruck messen, sollten Sie eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen, um mögliche Engstellen in den Blutgefäßen auszuschließen. Messen Sie jedenfalls ab sofort immer auf dem Arm, bei dem Sie den höheren Wert haben!

## Welche Ursachen hat Bluthochdruck?

Bluthochdruck kann verschiedene Ursachen haben. Bei den meisten Menschen mit Bluthochdruck liegt aber keine Ursache vor, die speziell behandelt werden kann. In erster Linie muss dann der Blutdruck gesenkt werden, um schwerwiegende Folgen zu verhindern.
Sehr oft sind falsche Ernährung und Stoffwechselprobleme eine Grundlage für den Bluthochdruck. Übergewicht und Fettleibigkeit sind dann besonders ungünstig, wenn das Fett im Bauch vermehrt ist. Deshalb können übergewichtige Menschen mit Bluthochdruck den Blutdruck durch eine Gewichtsabnahme von nur 5–10 kg meist deutlich senken.
Wenn in der näheren Familie bereits Bluthochdruck bekannt ist, besteht von vornherein ein höheres Risiko, Bluthochdruck zu entwickeln. Die Ernährung und der Gewichtserhalt spielen dann in der Vorbeugung eine besonders wichtige Rolle!
Bei einer Minderheit der Betroffenen kann der Bluthochdruck auf Ursachen zurückgeführt werden, die speziell behandelt werden müssen, wie: