



Bei arterieller Hypertonie auf Mikronährstoffversorgung achten

Von DCMS

Erstellt am 4 Okt 2017 - 15:04

Die arterielle Hypertonie ist in der heutigen Zeit eine richtige Volkskrankheit und der häufigste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Zahl der Menschen mit erhöhtem Blutdruck hat sich seit 1975 fast verdoppelt. Schätzungen gehen davon aus, dass im Jahr 2015 weltweit mehr als 1,1 Milliarden Menschen an einem Bluthochdruck gelitten hatten. Über 90 Prozent der Hypertoniepatienten haben eine primäre oder essenzielle Hypertonie, ca. 5 Prozent eine sekundäre Hypertonie, die sich auf dem Boden einer Primärerkrankung entwickelt. Für die Entstehung der primären Hypertonie werden unter anderem auch Lebensstilfaktoren verantwortlich gemacht. Ein wichtiger Lebensstilfaktor ist die Ernährung, wie z. B. ein hoher Salzkonsum.

Wesentlich für die Vorbeugung und auch für die Behandlung der Hypertonie ist die Versorgung mit Mikronährstoffen. Die INTERMAP Study ist eine große internationale Studie, die den Einfluss von Lebensstilfaktoren auf den Blutdruck untersuchte. Einen günstigen Einfluss auf die Blutdruckregulierung hatte der Verzehr pflanzlicher Proteine sowie die Eisenaufnahme und Nicht-Hämeisenaufnahme. Eine hohe Aufnahme von Hämeisen, wie in Fleisch- und Wurstprodukten enthalten, zeigte hingegen nachteilige Effekte auf die Blutdruckregulation.

Aminosäuren sind die Bausteine sämtlicher Proteine und haben auch einen Einfluss auf die Blutdruckregulation. Arginin ist die Ausgangssubstanz für die Bildung des Signalgases Stickstoffmonoxid, das für die Regulierung der Gefäßfunktion eine wichtige Rolle spielt. Citrullin ist eine biochemische Vorstufe von Arginin und kann die Argininspiegel im Blut effektiv erhöhen. Auch die schwefelhaltige Aminosäure Taurin beeinflusst den Blutdruck. Wissenschaftler aus China konnten nachweisen, dass eine Taurinsupplementierung den Blutdruck senkte und die Gefäßfunktion bei beginnender Hypertonie verbesserte.

Vitamin D3 ist sehr wichtig für die Regulierung des Blutdrucks. Ein Vitamin-D3-Mangel kann zu einer Aktivierung des Renin-Angiotensin-Aldosteron-Systems führen, was einen blutdrucksteigernden Effekt hat. Der Bluthochdruck ist mit oxidativem Stress verbunden. Vitamin C vermag Marker des oxidativen Stresses im Blut zu vermindern. Eine Vitamin-C-Supplementierung konnte sowohl den systolischen wie auch den diastolischen Blutdruck senken. Auch die B-Vitamine haben eine wichtige Funktion in der Blutdruckregulation. Die Vitamine B6, B12 und Folsäure und indirekt auch Vitamin B2 sind für die Senkung des Homocysteinspiegels erforderlich. Auch Vitamin B1 hat eine mögliche Bedeutung zur Blutdruckregulierung, besonders bei Diabetikern, da es der Bildung von AGEs entgegenwirkt.

Bei allen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, besonders auch bei der arteriellen Hypertonie, ist die Durchführung einer Mikronährstoffanalyse sinnvoll, um herauszufinden welche Mikronährstoffe defizitär sind. Auf der Basis einer Mikronährstoffuntersuchung ist dann eine gezielte Supplementierung möglich. Für die Durchführung einer Mikronährstoffanalyse empfehlen wir das [DCMS-Herz-Kreislauf-Profil](#) [1].

Referenzen:

- Juraschek SP1, Guallar E et al.: *Effects of vitamin C supplementation on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials*; *Am J Clin Nutr.* 2012 May;95(5):1079-88. doi: 10.3945/ajcn.111.027995. Epub 2012 Apr 4.
- Chan Q, Stamler J et al.: *An Update on Nutrients and Blood Pressure*; *J Atheroscler Thromb.* 2016;23(3):276-89. doi: 10.5551/jat.30000. Epub 2015 Dec 18.
- Forman JP, Giovannucci E et al.: *Plasma 25-hydroxyvitamin D levels and risk of incident hypertension*; *Hypertension.* 2007 May;49(5):1063-9. Epub 2007 Mar 19.
- *aerztezeitung.de*, 14.05.2012: *Vitamin D bei Bluthochdruck*



- *Paige Alsop, David Hauton: Oral nitrate and citrulline decrease blood pressure and increase vascular conductance in young adults: a potential therapy for heart failure; Eur J Appl Physiol. 2016; 116: 1651–1661.*
- *Sun Q, Wang B, Li Y et al.: Taurine Supplementation Lowers Blood Pressure and Improves Vascular Function in Prehypertension: Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study; Hypertension. 2016 Mar;67(3):541-9. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.115.06624. Epub 2016 Jan 18.*

Weitere Infos:

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -
Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik
und Spektroskopie DCMS GmbH
Löwensteinstraße 9
D-97828 Marktheidenfeld
Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0
www.diagnostisches-centrum.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:19): <http://www.medkom24.eu/node/22653>

Links:

[1] <http://www.medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/dcms-herz-kreislauf-profil>
[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>