



## Die richtige Ernährung als Therapie bei Bluthochdruck

Von *apimanu MedJournal*

Erstellt am 3 Nov 2011 - 14:47

**Bedingt durch unerwünschte Nebenwirkungen zahlreicher Medikamente bei Bluthochdruck besinnt man sich zunehmend auf natürliche Heilmethoden. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann hier einen entscheidenden Beitrag leisten.**

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung und ein gesundes Wachstum im Kindesalter kann zu stabilen Blutdruckwerten bei Erwachsenen beitragen. Insbesondere die gesunde und ausgewogene Ernährung bereits während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren des Kindes scheint eine bedeutende Rolle dabei zu spielen.

### Mögliche Ursachen des Bluthochdrucks

Erhöhte Blutdruckwerte treten meist im mittleren Alter auf und unterliegen möglicherweise genetischen Faktoren, da sie familiär gehäuft vorkommen. Zudem spielen Umwelteinflüsse, Stress und Lärm eine bedeutende Rolle. In einzelnen Fällen kann eine Störung der Nierenfunktion einem erhöhten Blutdruck vorausgehen, auch wird von hormonellen Störungen berichtet, die höhere Werte begünstigen können. Die häufigste Form ist die sogenannte arterielle oder primäre Hypertonie, deren genaue Ursache bis heute noch nicht vollständig geklärt werden konnte.

### Ansätze zur Behandlung von Bluthochdruck

1. Medizinische Behandlung und Therapieplan
2. Sport in Maßen senkt den Blutdruck; Überanstrengung ist jedoch zu vermeiden
3. Gesunde Ernährung zur Vermeidung von Übergewicht

Der behandelnde Arzt entscheidet in der Regel über weitere Maßnahmen in der Behandlung des Bluthochdruck-Patienten. Der Mediziner erstellt einen Therapieplan, wird Ernährungsrichtlinien festlegen und den Patienten über sportliche Aktivitäten und Blutdruckmessungen unterrichten.

### Gewichtskontrolle und Ernährung sind eine Notwendigkeit bei erhöhten Blutdruckwerten

Im Allgemeinen wird Bluthochdruck-Patienten empfohlen auf eine fettarme, ausgewogene Ernährung zu achten und den Alkoholkonsum zu verringern. Insbesondere weil die meisten Medikamente zu unerwünschten Nebenwirkungen führen, gewinnt der Faktor Ernährung bei Bluthochdruck-Patienten zunehmend an Bedeutung. Der Blutdruck sinkt deutlich, wenn das Körpergewicht mit Hilfe einer dauerhaften Ernährungsumstellung schrittweise reduziert wird. Bei einer schnellen Gewichtsreduktion durch beispielsweise einseitige Diäten besteht allerdings die Gefahr, dass sich der bekannte „Jojo-Effekt“ einstellt. Der „Jojo-Effekt“ kann sogar die Neigung zu Bluthochdruck noch verstärken.

Wie beschrieben, trägt eine fettarme Ernährung und wenig Alkohol dazu bei, den Blutdruck zu senken. Diverse Nahrungsmittel und ihre Inhaltsstoffe können die Blutdruckwerte sowohl im positiven als auch im negativen Sinne beeinflussen. Zu den Blutdruck erhöhenden und damit zu meidenden Lebensmitteln gehören beispielsweise:



1. Salz und stark gesalzene Speisen wie beispielsweise gepökeltes Fleisch, Chips und Laugenbrezeln sowie Salzstangen
2. Eingelegte Speisen, Fertigprodukte und Konserven
3. Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten
4. Fett als gesättigte Fettsäure in tierischen Lebensmitteln wie Wurst und Fleisch aber auch Sahne und Käse
5. Lakritz

Die nachstehend genannten Lebensmittel besitzen Blutdruck senkende Eigenschaften und sollten somit regelmäßig verzehrt werden:

1. Frisches Gemüse und Obst (liefert Kalium, das die Wirkung einer hohen Salzzufuhr mildert)
2. Fettarme Fischarten (Omega 3 Fettsäuren, wie beispielsweise in Scholle, Seelachs und Kabeljau vorkommend, senken den Blutdruck)
3. Kokoswasser (als Quelle für Kalium und Magnesium)
4. Kräuter und Gewürze wie beispielsweise Schnittlauch, Majoran, Petersilie, Brennnessel, Bärlauch und vor allem Knoblauch haben eine Blutdruck senkende Wirkung
5. Dunkle, halbbittere Schokolade (mind. 80% Kakaoanteil) bei entsprechendem Kalorien-Ausgleich zwei Mal die Woche, jedoch in kleinen Mengen. Diese Schokolade enthält sekundäre Pflanzenstoffe, die Blutdruck beeinflussenden Polyphenole
6. Rote Bete
7. Mineralwasser mit mindestens 1.300 Milligramm Hydrogencarbonat pro Liter (senkt Blutdruck und Cholesterin).

Gute Kaliumlieferanten sind außerdem Gemüse wie

- Spinat
- Möhren
- Avocado
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte

sowie Obst wie beispielsweise

- Banane
- Steinobst
- Beeren

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit hohem Anteil an Gemüse und Obst sowie fettarmen Milchprodukten und Fisch unter Verwendung geschmacksintensiver Kräuter und Gewürze anstelle von Salz kann demnach einen entscheidenden Beitrag zur Senkung der Blutdruckwerte leisten.

Lesen Sie weitere Berichte des apimanu MedJournal auf Facebook und bleiben Sie stets aktuell informiert: <http://www.facebook.com/pages/apimanu-MedJournal/207535905946634> [1]

apimanu MedJournal

Dr. T. Kuehn

Apdo 362



03730 Xabia (Alacant) / Spanien

[office@apimanu.com](mailto:office@apimanu.com) [2]

[http://www.apimanu.com/apimanu\\_MedJournal.html](http://www.apimanu.com/apimanu_MedJournal.html) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:11):** <http://www.medkom24.eu/node/15368>

### Links:

[1] <http://www.facebook.com/pages/apimanu-MedJournal/207535905946634>

[2] <mailto:office@apimanu.com>

[3] [http://www.apimanu.com/apimanu\\_MedJournal.html](http://www.apimanu.com/apimanu_MedJournal.html)