



Mit Mikronährstoffen den Bluthochdruck entgegenwirken

Von *DCMS*

Erstellt am 17 Sep 2019 - 12:36

In Europa leiden durchschnittlich 25 Prozent der Erwachsenen an arterieller Hypertonie; im Alter über 50 Jahren sind es bis zu 50 Prozent, bei Adipositas bis zu 75 Prozent. Über 90 Prozent der Hypertoniepatienten haben eine essenzielle Hypertonie, für deren Entstehung genetische Faktoren sowie verschiedene Lebensstilfaktoren verantwortlich gemacht werden.

Wesentlich für die Prävention und auch für die Behandlung der Hypertonie ist eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen. Diesbezüglich werden regelmäßig neue Studien publiziert:

Wissenschaftler aus China haben 2017 veröffentlicht, dass eine Folsäuresupplementierung in Kombination mit blutdrucksenkenden Medikamenten einen günstigen Effekt bei der Behandlung der arteriellen Hypertonie zeigte.

Wissenschaftler aus Australien und den Niederlanden konnten nachweisen, dass eine Supplementierung von Vitamin C die Blutzuckereinstellung und den Blutdruck bei Typ-2-Diabetikern verbesserte.

12 bis 15 Prozent der europäischen Bevölkerung leiden unter einem Gendefekt, der das Enzym MTHFR betrifft und auch das Risiko für Bluthochdruck erhöht. Bei diesen Personen ist Vitamin B2 ein wichtiger Mikronährstoff zur Regulierung des Blutdrucks.

Wissenschaftler der dänischen Universität Aarhus und der Universität Magdeburg haben publiziert, dass sowohl Arginin wie auch Citrullin leichte antihypertensive Eigenschaften besitzen.

Eine Kombination aus Arginin und den Vitaminen B6, B12 und Folsäure verbesserte die Funktionsfähigkeit der Blutgefäße und hatte auch einen blutdrucksenkenden Effekt bei leichter bis moderater Hypertonie.

Wissenschaftler aus dem Iran veröffentlichten einen systematischen Übersichtsartikel und eine Metaanalyse über den Effekt einer Vitamin-E-Supplementierung auf den Blutdruck. Die Metaanalyse zeigte, dass eine Vitamin-E-Supplementierung den systolischen Blutdruck senken konnte.

Wissenschaftler aus Österreich veröffentlichten eine Zusammenfassung von Metaanalysen über den Effekt der Elektrolyte auf dem Blutdruck. Eine Verminderung der Natriumaufnahme und Erhöhung der Kaliumzufuhr hatte einen überzeugenden blutdrucksenkenden Effekt, besonders bei Patienten mit Bluthochdruck. Auch eine vermehrte Magnesiumzufuhr zeigte einen moderaten günstigen Effekt auf den Blutdruck. Es gibt aber Bluthochdruckpatienten, bei denen eine Erhöhung der Magnesiumzufuhr eine deutliche Blutdrucksenkung bewirkte.

Wissenschaftler aus den USA und aus Großbritannien fanden einen statistisch signifikanten Zusammenhang zwischen einem Vitamin-D-Mangel und einer resistenten Hypertonie.

Forscher aus China haben publiziert, dass ein Vitamin-D-Mangel mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Bluthochdruck verbunden ist. Bereits ein kurzzeitiger Vitamin-D-Mangel würde direkt den Blutdruck erhöhen und könnte eine Organschädigung bewirken. Vitamin D würde eine regulierende Rolle für die Blutdrucksenkung spielen durch eine Verminderung der Aktivität des Renin-Angiotensin-Aldosteron-Systems, durch eine Beeinflussung der Funktion der Gefäßwände und durch eine Reduzierung des oxidativen



Stresses in den Gefäßen.

Bei Bluthochdruck und anderen Erkrankungen des Herzkreislaufsystems ist die Durchführung einer Mikronährstoffanalyse des Blutes, wie z. B. des [DCMS-Herz-Kreislauf-Profils](#) [1], eine sinnvolle Maßnahme. Gerade für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist eine optimale Mikronährstoffversorgung von zentraler Bedeutung. Eine Optimierung der Mikronährstoffversorgung kann der Entstehung von Bluthochdruck entgegenwirken und bei bereits bestehendem Bluthochdruck den Verlauf mildern.

Referenzen:

- Wang WW et al.: A Meta-Analysis of Folic Acid in Combination with Anti-Hypertension Drugs in Patients with Hypertension and Hyperhomocysteinemia. *Front Pharmacol.* 2017 Aug 31;8:585.
- Das UN: Vitamin C for Type 2 Diabetes Mellitus and Hypertension. *Arch Med Res.* 2019 Feb;50(2):11-14.
- McNulty H et al.: Riboflavin, MTHFR genotype and blood pressure: A personalized approach to prevention and treatment of hypertension. *Mol Aspects Med.* 2017 Feb;53:2-9.
- Khalaf D et al.: The Effects of Oral l-Arginine and l-Citrulline Supplementation on Blood Pressure. *Nutrients.* 2019 Jul 22;11(7). pii: E1679.
- Menzel D et al.: L-Arginine and B vitamins improve endothelial function in subjects with mild to moderate blood pressure elevation. *Eur J Nutr.* 2018 Mar;57(2):557-568.
- Emami MR et al.: Effect of vitamin E supplementation on blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *J Hum Hypertens.* 2019 Jul;33(7):499-507.
- Sehar Iqbal et al.: The Effect of Electrolytes on Blood Pressure: A Brief Summary of Meta-Analyses *Nutrients.* 2019 Jun; 11(6): 1362.
- Alagacone S et al.: The association between vitamin D deficiency and the risk of resistant hypertension. *Clin Exp Hypertens.* 2019 Apr 2:1-4.
- Lin L et al.: Vitamin D and Vitamin D Receptor: New Insights in the Treatment of Hypertension. *Curr Protein Pept Sci.* 2019 Aug 7.

Weitere Infos:

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik
und Spektroskopie DCMS GmbH

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -

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 - 04:04): <http://www.medkom24.eu/node/24281>

Links:

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



Mit Mikronährstoffen den Bluthochdruck entgegenwirken

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>