Löffler · Schwarz · Kastell
Hausärzte

ERNÄHRUNGSBERATUNG

# Bluthochdruck

Mit Ernährung und Bewegung lässt sich der Blutdruck deutlich senken – oft ähnlich stark wie mit einem Medikament.

**Kurz gesagt**

- ✓ Weniger Salz – höchstens 5–6 g am Tag (etwa ein Teelöffel).
- ✓ Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse – sie liefern blutdrucksenkendes Kalium.
- ✓ Täglich bewegen, Übergewicht abbauen, Alkohol möglichst meiden.

## Die Grundregeln

1. **Mediterran und pflanzenbetont essen** – nach der Übersicht unten. Dieses Ernährungsmuster senkt den Blutdruck nachweislich.
2. **Salz sparen.** Rund drei Viertel des Salzes stecken in Brot, Wurst, Käse und Fertigprodukten. Kochen Sie selbst, würzen Sie mit Kräutern, Knoblauch, Zitrone und Pfeffer – und salzen Sie erst am Tisch.
3. **Kaliumreich essen.** Gemüse (v. a. grünes Blattgemüse), Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Kartoffeln liefern reichlich Kalium.
4. **Wenig Hochverarbeitetes**: Wurst, Käse, Chips, Fertigsuppen und Knabbereien enthalten viel Salz.
5. **Bewegen Sie sich** möglichst an den meisten Tagen – zusammen mindestens 150 Minuten pro Woche, ergänzt durch Kraftübungen.
6. **Alkohol möglichst meiden** – jedes Glas weniger senkt den Blutdruck.
7. **Gewicht reduzieren**, falls nötig: Jedes Kilogramm weniger senkt den Blutdruck.

## Was kommt auf den Teller?

Diese Übersicht ist die Grundlage aller unserer Ernährungsempfehlungen: **mediterran und stark pflanzenbetont** – nicht zwingend rein pflanzlich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt seit 2024, dass die Ernährung zu **mehr als drei Vierteln aus pflanzlichen Lebensmitteln** besteht.

| | |
|---|---|
| **Täglich & reichlich**<br>Basis jeder Mahlzeit | • **Gemüse und Salat** – zu jeder Mahlzeit, bunt und gern die Hälfte des Tellers<br>• **Obst** – etwa 2 Portionen, am besten ganz statt als Saft<br>• **Hülsenfrüchte** – Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Tofu<br>• **Vollkorn** – Haferflocken, Vollkornbrot, -nudeln, -reis, Gerste<br>• **Nüsse und Samen** – eine Handvoll (ca. 25 g), dazu geschrotete Leinsamen<br>• **Natives Olivenöl und Rapsöl** als Hauptfett, **Kräuter und Gewürze** statt Salz |
| **Maßvoll**<br>ergänzend, kleine Mengen | • **Fisch** 1–2× pro Woche, gern fettreich (Lachs, Hering, Makrele)<br>• **Naturjoghurt und Quark** in kleinen Mengen, ungesüßt<br>• **Eier**, **Geflügel** und **Käse** gelegentlich |
| **Vermeiden**<br>so wenig wie möglich | • **Rotes Fleisch und Wurst**<br>• **Butter, Sahne**, Kokos- und Palmfett<br>• **Weißmehl, Süßes, Fertiggerichte**, Chips, Fast Food<br>• **Gesüßte Getränke, Säfte und Alkohol** |

Löffler · Schwarz · Kastell
Hausärzte

## Was zusätzlich helfen kann

### Kaliumangereichertes Salz („Blutdrucksalz“)

Ein Teil des Kochsalzes ist hier durch Kaliumchlorid ersetzt. In einer großen Studie senkte solches Salz Blutdruck, Schlaganfälle und Sterblichkeit.

**Wichtig – bitte vorher mit uns sprechen**

Kaliumsalz ist **nicht geeignet** bei eingeschränkter Nierenfunktion und kann bei bestimmten Blutdruck- und Herzmedikamenten (z. B. ACE-Hemmer, Sartane, Spironolacton, kaliumsparende Entwässerungsmittel) zu einem **gefährlich hohen Kaliumspiegel** führen.

### Geschrotete Leinsamen

Täglich 2–3 Esslöffel (ca. 30 g) geschrotete Leinsamen, z. B. im Müsli. In einer kontrollierten Studie sank der Blutdruck damit nach sechs Monaten um etwa 10/7 mmHg. Leinsamen liefern zudem Ballaststoffe und pflanzliche Omega-3-Fettsäuren.

### Hibiskustee

2–3 Tassen täglich können den oberen Blutdruckwert in Studien um einige mmHg senken. Der Tee schmeckt sehr sauer – mischen Sie ihn gern mit anderen Kräuter- oder Früchtetees.

### Grünes Blattgemüse und Rote Bete

Blattgemüse und Rote Bete enthalten **Nitrat** und **Magnesium**, die die Gefäße erweitern. Eine einfache Möglichkeit ist ein grüner Smoothie: 2–3 Handvoll Feldsalat, Rucola, Spinat oder Mangold mit einer halben Banane und Obst nach Geschmack mixen – am besten mit einem leistungsstarken Mixer.

### Intervallfasten

Die Studienlage ist gemischt, viele Patientinnen und Patienten machen aber gute Erfahrungen damit: Sie essen nur innerhalb von etwa 8 Stunden am Tag, z. B. zwischen 10 und 18 Uhr.

**Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck**

Wenn Ihr Blutdruck unter **120/80 mmHg** fällt oder Ihnen schwindelig oder schwarz vor Augen wird, melden Sie sich bitte bei uns – dann können wir Ihre blutdrucksenkenden Medikamente reduzieren oder absetzen. Bitte setzen Sie Medikamente nicht eigenmächtig ab.

Eine Blutdrucktabelle zum Ausdrucken finden Sie in unserer Online-Rezeption unter „Download“.

## Viel Erfolg!

Ihr Praxisteam

Fragen beantworten wir gern in unserer ernährungsmedizinischen Sprechstunde – Termine über die Online-Rezeption oder Doctolib.