

Kochen, genießen und dabei den Blutdruck senken

Bei Bluthochdruck spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle. Doch bei einem Großteil der Menschen in Deutschland sind die Essgewohnheiten alles andere als optimal für den Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System: Die meisten essen zu salzig, zu fettig und zu cholesterinreich. Dafür fehlt es meist an frischem Obst, Gemüse und Ballaststoffen.

Diese Probleme entstehen zum Beispiel, wenn man häufig auf stark verarbeitete Produkte wie fertige Saucen, Pommes Frites oder Tiefkühlpizza zurückgreift. Fast all diese Produkte enthalten viel Salz und viel Fett – und selten von der gesunden Sorte, wie z.B. Raps- und Olivenöl. Wussten Sie, dass auch Lakritz den Blutdruck deutlich steigern kann?

Wenn Sie selber kochen, haben Sie eine viel bessere Kontrolle darüber, was Sie zu sich nehmen. Folgende Tipps können dabei helfen:

Orientieren Sie sich an der **mediterranen Küche**: Obst und Gemüse, Olivenöl und frisch zubereiteter Fisch sind elementare

Bestandteile der ursprünglichen Ernährung am Mittelmeer. Und: Auch ein gelegentliches Glas Rotwein zum Abendessen ist in Ordnung. Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass genau diese Ernährung Herz und Gefäße gesund hält.

Dem französischen Baguette und italienischen Ciabatta ist allerdings das deutsche **Vollkornbrot** überlegen – Ballaststoffe wie in Haferflocken, Naturreis, Vollkornbrot und -nudeln sind ein gesunder Bestandteil der Ernährung bei Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und vielen weiteren Gesundheitsproblemen.

Fettarme Milchprodukte wie Magerquark, Hüttenkäse und Naturjoghurt sind nicht nur figurfreundlich, sondern können auch bei Bluthochdruck den Speiseplan gesund ergänzen.

Bevorzugen Sie **mageres Fleisch** (z.B. Huhn) gegenüber stark gesalzenen und fettigen tierischen Produkten wie Wurst und Schinken. So tun Sie etwas Gutes für Ihre Blutfettwerte und den Blutdruck.

Bluthochdruck – Welche Rolle spielt Kochsalz (Natriumchlorid)?

Immer wieder hören und lesen Sie als Bluthochdruck-Patient, dass weniger Salz in der Ernährung den Blutdruck senken kann. Woran liegt das?

Unser Körper braucht verschiedene Mineralstoffe, darunter auch Natrium. Ohne Natrium könnten unsere Nervenzellen und Muskeln nicht richtig arbeiten und der Körper könnte nicht ausreichend Flüssigkeit binden. Mit Speisen und Getränken nehmen wir den Mineralstoff jeden Tag in Form von Natriumchlorid – Kochsalz – zu uns. Allerdings mehr, als uns gut tut: Statt der empfohlenen 3-6 Gramm sind es bei vielen Menschen mehr als 12 Gramm Kochsalz am Tag. Übermäßig viel Salz bindet allerdings Flüssigkeit und sorgt für ein höheres Blutvolumen. Gleichzeitig regt Salz durch bestimmte Botenstoffe die kleinen Muskelzellen der Blutgefäße dazu an, sich zusammenzuziehen. Beide Effekte führen dazu, dass der Druck in den Gefäßen steigt. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass eine salzarme Ernährung hingegen bei vielen Menschen den Blutdruck senken kann.

Daher ist es wichtig, dass Sie auf den Salzgehalt in Ihrem Essen achten. Besonders viel Salz versteckt sich in Fertiggerichten und -saucen sowie in Fast Food wie Pizza oder Pommes Frites. Besser ist es, selbst zu kochen; greifen Sie dabei lieber zu frischen Kräutern und Gewürzen statt zum Salzstreuer. Achtung: Auch fertige Brühwürfel und -pulver enthalten sehr viel Salz. Das gilt auch für sehr viele Knabbereien wie Cracker, Chips und geröstete Nüsse sowie viele Wurst- und Käsesorten. Eine einfache Regel, die gut zu merken ist, lautet: Salzen Sie Ihr Essen nicht nach, auch nicht im Restaurant!

Das bedeutet nicht, dass Sie diese Dinge grundsätzlich nicht essen dürfen. Gehen Sie aber bewusst und sparsam damit um. Greifen Sie öfter zu salzarmen Alternativen, z.B. Apfelchips oder Gemüsesticks anstelle von salzigen und überdies fettreichen Snacks. Kochen Sie möglichst viel mit unverarbeiteten Lebensmitteln wie frischem Fisch, Fleisch, Joghurt, Obst und Gemüse. Laut Studien können Sie Ihren Blutdruck merklich senken, wenn Sie es schaffen, Ihren Salzkonsum um 6 Gramm zu reduzieren – das entspricht etwa einem Teelöffel weniger Salz am Tag.

TIPP: Wussten Sie schon, dass Mineralwasser ebenfalls viel Salz enthalten kann?

Salz wird chemisch als »Natriumchlorid« bezeichnet. Achten Sie als Bluthochdruck-Patient darauf, nur Mineralwasser bis 200 g Natrium und bis 300 mg Chlorid zu trinken.

