

10 Tipps für blutdruckgesunde Ernährung

Bluthochdruckprävention – ich mach mit!

Eine gesunde Ernährung kann den Blutdruck wirksam senken. Gleichzeitig wirkt sie präventiv, indem sie das Risiko für die Entstehung von Bluthochdruck deutlich reduziert.



1. Frisch kochen statt Fertigprodukte

Bevorzugen Sie frische, unverarbeitete Lebensmittel und reduzieren Sie den Konsum von fettreichen Milch- und Fleischprodukten, Süßwaren und Fast Food.



2. Mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse täglich

Regelmäßiger Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Gehalt an Magnesium, Kalzium, Kalium sowie sekundären Pflanzenstoffen, die entzündungshemmend und blutdrucksenkend wirken, z.B. Nüsse/Samen, Hülsenfrüchte, Blattgemüse, Rote Beete und Tofu.

3. Ballaststoffzufuhr erhöhen

Ballaststoffe fördern nicht nur Sättigungsgefühl und Darmgesundheit, sie senken auch den Blutzucker, das Cholesterin, den Blutdruck und das Risiko für Krebs und kardiovaskuläre Erkrankungen. Quellen für Ballaststoffe: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst mit Schale, Nüsse und Samen. Ziel: 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag.



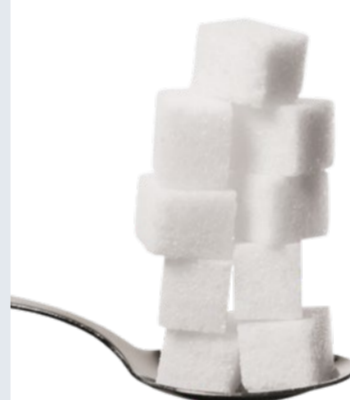
4. Blutdrucksenkende DASH-Ernährung als Leitlinie

Dauerhafte Ernährungsumstellung: DASH ist ballaststoffreich, salzarm, fettarm – und nährstoffreich! Die DASH-Ernährung enthält viel Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch und mageres Fleisch – also wenig Zucker und wenig rotes Fleisch. Einfach mal ausprobieren!



5. Empfehlung: max. 5 Gramm Kochsalz am Tag

Achtung Salzbombe: Fertiggerichte, Fast Food, Instantuppen und Gewürzmischungen aber auch Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin-Brausetabletten.



6. Weniger als 50 Gramm Zucker pro Tag

Übermäßiger Konsum von Zucker kann zu Adipositas, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche führen.

Tipp: Achten Sie auf Zuckerfallen wie Softdrinks, Ketchup, Fruchtjoghurts und -säfte oder Müsli.

7. Alkohol schadet – schon in kleinen Mengen

„Mythos Rotwein“: Entgegen dem hartnäckigen Irrglauben hat Rotwein keine Vorteile für die Herzgesundheit. Alkoholkonsum kann Folgen wie Krebs, Bluthochdruck, Depressionen, Sucht und Impotenz haben – je weniger Alkohol Sie trinken, desto sicherer sind Sie.



8. Kaffee in Maßen – aber erlaubt

2–5 Tassen Kaffee pro Tag haben keine Auswirkung auf den Langzeit-Blutdruck und können sich sogar positiv auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirken.

Tipp: Konsum am Nachmittag und Abend reduzieren, um die Produktion vom Schlafhormon Melatonin nicht zu stören.



9. „Superfoods“ sind kein Ersatz

Die Wirkung sogenannter exotischer Superfoods wie Chiasamen oder Quinoa sind nicht wissenschaftlich belegt.

Tipp: Besser naturbelassen, bunt und vielfältig essen und zu heimischen Lebensmitteln greifen, zum Beispiel Leinsamen statt Chiasamen.

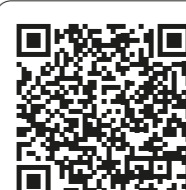
10. Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln

Nicht alle brauchen Ergänzungsmittel – diese nur bei ärztlich diagnostizierten Mangelzuständen einsetzen. Achtung: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für Medikamente.

Tipp: Eine ausgewogene Ernährung wirkt besser als jedes Ergänzungsmittel.



www.hochdruckliga.de



Mehr Informationen auf der Webseite

Mit freundlicher Unterstützung

IKK classic