

## Bluthochdruck – Was soll ich essen, was besser nicht?

### 9 Tipps zur gesunden Ernährung bei Bluthochdruck

#### **Angepasste Energiezufuhr**

Normalgewicht anstreben und halten (Normalgewicht = Körpergröße in cm - 100 +/- 10 %). "Leere Kalorien" meiden, da dadurch Übergewicht begünstigt wird ( z.B. zuckerhaltige Speisen/Getränke und Alkohol).  
Ausreichend Bewegung

#### **Kochsalzreiche Lebensmittel meiden**

Gepökelte, gesalzene und geräucherte Fleisch- und Fischwaren (Rauchfleisch, gekochter und roher Schinken, Pökelhering), Dauerwurst- und -fischwaren, Fertigprodukte (z.B. Suppen, Saucen) und Konserven, Salzgebäck z.B. Salzstangen, Salzbrezeln, Käsegebäck

#### **Kochsalzzufuhr reduzieren**

Bei der Zubereitung auf die Verwendung von Kochsalz, Gewürzsalzen und Gewürzmischungen mit Kochsalz verzichten (Zutatenliste beachten)! Geschmacksverstärker (Natriumglutamat) vermeiden! Nicht zusätzlich salzen! Reichlich frische Kräuter und Gewürze bei der Zubereitung verwenden! Speisen und Gerichte auswählen, die auch ohne Salz gut schmecken (z.B. vegetarische Gerichte, Süßspeisen oder Salate). Vorsicht bei Außerhausverpflegung (Kantine, Restaurant, Schnellimbiss, etc.). Hier wird oft überreichlich gesalzen! Informieren Sie das Küchenpersonal darüber, dass Sie salzarm essen möchten (z.B. Pommes frites ohne Salz, etc.).

#### **Natriumgehalt der Mineralwässer beachten**

Max. 20 mg Natrium pro Liter (siehe Etikett)

#### **Schmackhafte Zubereitung**

Zubereitungsarten wählen, bei denen Röststoffe erzeugt werden. Beschichtete Pfannen. Römertopf. Backofen. Grill.

#### **Gesamtfettzufuhr reduzieren**

Fettarme Nahrungsmittel auswählen. Fettsparende Zubereitungsarten wählen (beschichtete Pfannen, Bratschlauch, Bratfolie, Römertopf, Grill, Mikrowelle, Alufolie). Bei der Zubereitung von Saucen und Suppen das erstarrte Fett abschöpfen.

#### **Auswahl der Fette**

Ersatz von gesättigten Fetten durch solche mit einem hohen Anteil an mehrfach oder einfach ungesättigten Fettsäuren. Tierische Fette wie z.B. Butter, Speck, Schmalz, Talg meiden. Pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren als Streich-, Brat- und Backfett bevorzugen (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl)

#### **Ballaststoffreiche Ernährung**

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie z.B. Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Naturreis, Gemüse, Rohkost, Obst.

#### **Kaliumreiche Ernährung**

Regelmäßiger Verzehr von Reis, Kartoffeln und Obst.