

Bluthochdruck

Welche Rolle spielen Gewicht, Ernährung und Alkohol?

Fachleute sind sich einig: Ein gesunder Lebensstil kann den Blutdruck senken. Dazu gehört eine ausgewogene Ernährung mit wenig Salz und wenig Alkohol. Hier haben wir die neuesten Erkenntnisse zum Lebensstil bei Bluthochdruck für Sie zusammengefasst.

Sollte ich abnehmen?

Übergewicht kann Bluthochdruck verursachen. Wenn Sie übergewichtig sind, kann es also vorteilhaft sein, wenn Sie abnehmen. Darüber hinaus hat die Erfahrung von Fachleuten gezeigt: Wer abnimmt, kann unter Umständen Blutdruckmedikamente einsparen.

Eine Ernährung mit weniger Kalorien kann beim Abnehmen helfen. Wer durch eine Diät abnimmt, bei dem kann dadurch der Blutdruck sinken. Zusätzlich empfehlen Fachleute regelmäßige körperliche Bewegung.

Welchen Einfluss hat die Ernährung?

Eine gesunde Ernährung beeinflusst das Gewicht und Folgeerkrankungen durch hohen Blutdruck.

Allerdings gibt es keine Wunderdiäten: Es gibt keine belastbaren Daten, dass bestimmte Diäten oder Ernährungsformen gegen Bluthochdruck oder dessen Folgeerkrankungen besser helfen als andere.

Generell scheint es günstig zu sein, wenn Sie viel frisches Obst, Gemüse und fettarme Milchprodukte auf dem Speiseplan haben. Auch Geflügel, Fisch, Nüsse und wenig Zucker sind gut.

Nachgewiesen ist, dass eine salzarme Ernährung den Blutdruck senken kann. Daher sollten Sie beim Salzkonsum vorsichtig sein. Fachleute empfehlen, nicht mehr als 6 Gramm Salz pro Tag zu essen. Das ist in etwa die Menge, die auf einen Teelöffel passt. Allerdings ist Salz nicht nur in Chips und Fertiggerichten zu finden, sondern auch in vielen „normalen“ Lebensmitteln, wie beispielsweise Brot und Wurst. Daher sollten Sie nicht nachsalzen. Wenn Sie weniger Salz essen möchten, können Sie Kaliumsalz anstelle von Kochsalz verwenden.

Sparsam sollten Sie auch mit Lakritz und Getränken mit Koffein sein, wie Kaffee oder Cola.



© ezstudiophoto – stock.adobe.com

Was ist mit Alkohol?

Wenn Sie Alkohol trinken wollen, dann halten Sie sich am besten an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Diese finden Sie hier: www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/alkohol.

Als Höchstmenge gelten 10 Gramm reiner Alkohol pro Tag für Frauen und 20 Gramm für Männer. Das entspricht etwa 100 Milliliter Wein pro Tag für Frauen und 200 Milliliter für Männer.

Bedenken Sie auch, dass Alkohol viele Kalorien enthält und zu Folgeerkrankungen führen kann.

Wo finde ich Unterstützung?

Es gibt verschiedene Internetangebote und Programme, die Ihnen helfen können, Ihren Lebensstil anzupassen. Eine Möglichkeit ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

- www.aelter-werden-in-balance.de
- www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Gut zu wissen

Die meisten Menschen wissen, dass ein ausgewogener Lebensstil gesund halten kann. Aber seine Gewohnheiten zu ändern, ist oft nicht leicht. Manche guten Vorsätze lassen sich im Alltag nur schwer umsetzen, zum Beispiel weil die Zeit fehlt.

Was möglich ist, hängt vor allem von Ihrer persönlichen Situation und Ihren Lebensumständen ab. Sie sollten sich daher selbst keinen Stress machen, wenn Sie es beispielsweise nicht schaffen, jeden Tag frisch zu kochen.

Wo gibt es mehr Informationen?

Unter www.patienten-information.de finden Sie viele Informationen zu Bluthochdruck. Diese informieren unter anderem ausführlicher zu salzarter Ernährung, Bewegung und Rauchstopp.

Empfehlung: Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihre Ernährungsgewohnheiten, Ihren Alkoholkonsum und Ihr Körpergewicht. Prüfen Sie gemeinsam, welche Änderungen möglich sind und wie Sie diese erreichen können.