

Bluthochdruck (art. Hypertonie)

Hintergründe:

Ursachen des Bluthochdruckes können sein Stress, zu hoher Kochsalzverzehr, Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen. Er kann aber auch erblich veranlagt sein. Folgeschäden können Schäden des Herzens, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall

Ernährungsempfehlung:

- **Einschränkung des Kochsalzverzehrs**

Versteckte Salze: Wurst, keine Fertiggerichte, salzarme Knabberereien

Würzen ohne Salz: frische Kräuter, Gewürzmischung (ohne Salz!), Zwiebel, Knoblauch, Gemüsebrühe (natriumarm), Glutamatzugabe (Sojasauce), kaltgepresste Öle (Nussöl), Essig, Zitrone, Meerrettich, Hefeflocken (erst nach dem Kochen zugeben), Kochsalzersatzmittel (erst nach dem Kochen dazugeben!), Tomatenmark, Keime und Sprossen

- **Magnesiumreiche Lebensmittel**

Banane, Molke, Hülsenfrüchte, Spinat, Grünkohl, Mais, Aprikosen, Nüsse (Cashewkerne), Vollkornbrot, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Weizenkleie

- **Kaliumreiche Lebensmittel**

Bananen, Obst (Aprikosen), Trockenobst (Aprikosen), Gemüse (Tomaten, Avocado), Kartoffel, Reis (Parboildreis, Vollkornreis), Vollkornbrot, Molke, Gemüsesäfte, Apfelessig, Haferkleie,
Aber: Nicht bei Niereninsuffizienz, Behandlung mit kaliumsparenden Diuretika oder ACE-Hemmer (Hausarzt befragen)

- **Alkoholkonsum einschränken**

- **Tierische Fette reduzieren**, mehrfach ungesättigte Fettsäuren erhöhen (Omega-3-Fettsäuren)

- **Bewegung und Entspannung**