

Aktiv gegen Bluthochdruck

www.hochdruckliga.de



Ernährung und Kochsalzverbrauch bei arterieller Hypertonie

Hochdruckliga





Wie entsteht Übergewicht?



Wenn man mehr isst, als der Körper verbraucht, wird man **dick** !

30-40 % des Körpergewichts sind durch genetische Faktoren und 60-70 % durch Umweltfaktoren (**überhöhte Kalorienaufnahme, Bewegungsmangel, falsches Essverhalten, soziokulturelle Einflüsse**) bedingt.



Ernährungsempfehlung für Hochdruckkranke

Zur Blutdrucksenkung

- Gewichtsabnahme bei Übergewicht anstreben
- Kochsalzaufnahme auf unter 6 g / Tag beschränken
- Alkoholkonsum nicht regelmäßig und auf unter 30 g / Tag beschränken
- Seefischmahlzeiten (Omega-3-Fettsäuren) 2 mal / Woche
- Kaliumzufuhr (Obst, Gemüse, Kartoffeln) steigern (4-5 g / Tag)
- Ballaststoffzufuhr erhöhen



Weitere Ernährungsempfehlungen erhalten Sie in der Broschüre „Bluthochdruck – das lässt sich regeln: Empfehlungen für Betroffene“ der Deutschen Hochdruckliga.



Ernährungsempfehlung für Hochdruckkranke

Bekämpfung weiterer Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Cholesterinzufuhr auf unter 300 mg / Tag senken
- Gesamtfettzufuhr unter 70-80 g / Tag reduzieren
- Hochwertige Pflanzenfette (Öle, Margarine) mit einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren bevorzugen
- Fleischmahlzeiten nur 1-2 / Woche (bevorzugt Wild und Geflügel)

Weitere Ernährungsempfehlungen erhalten Sie in der Broschüre „Bluthochdruck – das lässt sich regeln: Empfehlungen für Betroffene“ der Deutschen Hochdruckliga.



Body Mass Index (Körper-Massen-Index, BMI)

Der BMI errechnet sich aus dem Körpergewicht (in kg) dividiert durch das Quadrat der Körpergröße (in m).

Kategorie	Body Mass Index (BMI)	Risiko für Begleiterkrankungen
Untergewicht	16-18,4	Niedrig
Normalgewicht	18,5-24,9	Durchschnittlich
Übergewicht	25-29,9	Gering erhöht
Fettsucht Grad I	30-34,9	Erhöht
Fettsucht Grad II	35-39,9	Hoch
Fettsucht Grad III	≥ 40	Sehr hoch



Verhältnis Bauchumfang / Hüftumfang



Von besonderer praktischer Bedeutung ist das Verhältnis von Bauchumfang zu Hüftumfang in cm. Bei einem Wert von über 1 liegt eine männliche Fettverteilung (Apfelform) vor. Bei einem Wert von unter 0,8 besteht eine hüftbetonte, weibliche Fettverteilung (Birnenform). Das Risiko bei der männlichen Fettverteilung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist höher als bei weiblicher Fettverteilung.

Das kardiovaskuläre Risiko ist schon erhöht, wenn der Bauchumfang zunimmt: Männer > 102 cm, Frauen > 88 cm



Blutdrucksenkung

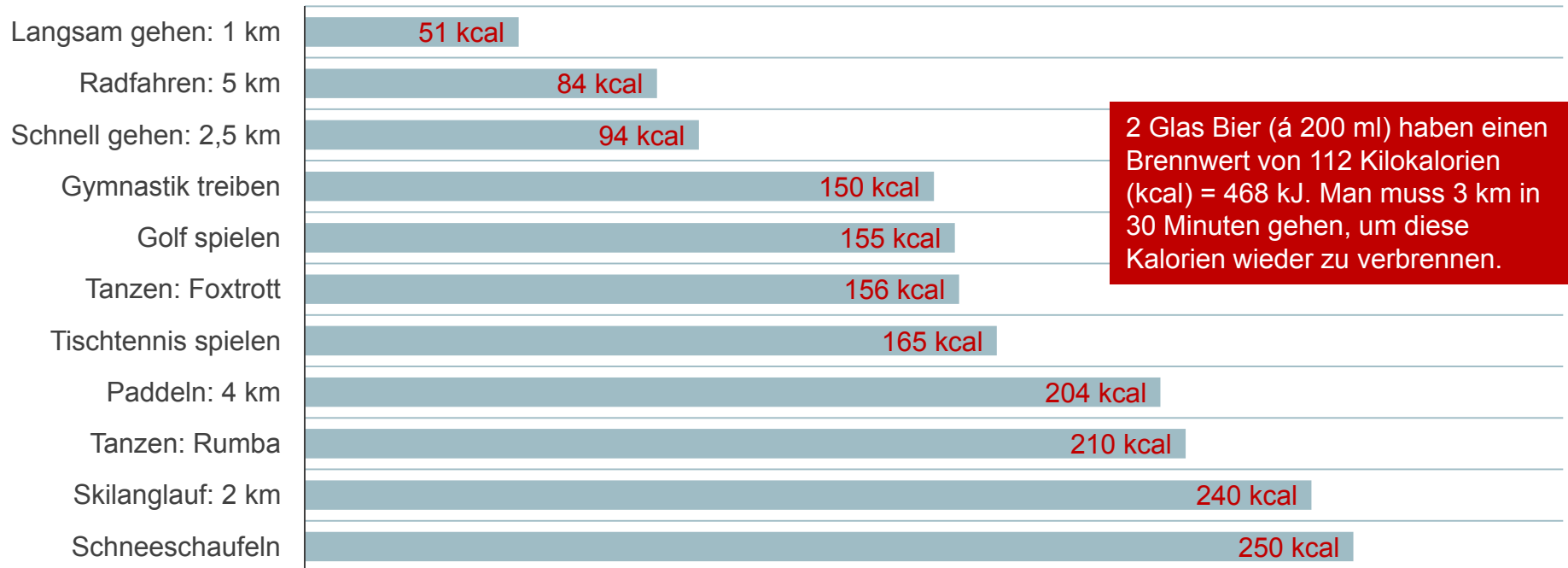
durch Gewichtsreduktion bei adipösen Hypertonikern
(Systolischer Blutdruck)





Kalorienverbrauch

bei 30 Minuten Tätigkeit



2 Glas Bier (á 200 ml) haben einen Brennwert von 112 Kilokalorien (kcal) = 468 kJ. Man muss 3 km in 30 Minuten gehen, um diese Kalorien wieder zu verbrennen.



Täglicher Energiebedarf

Täglicher Kalorienverbrauch

bei leichter körperlicher Arbeit:	Normalgewicht in kg x 30
bei mittlerer körperlicher Arbeit:	Normalgewicht in kg x 35
bei schwerer körperlicher Arbeit:	Normalgewicht in kg x 45-55

Für eine Gewichtsabnahme ist eine **Kalorienbeschränkung auf 1.000 - 1.500 kcal (4.180 – 6.270 kJ) pro Tag** notwendig.

Kalorienberechnung zur Gewichtsabnahme (Beispiel):
Normalgewicht 70 kg x 30 = 2.100 kcal - 600 = 1.500 kcal (6.270 kJ)

Energiewerte:

1 g Kohlenhydrate	4 kcal (17 kJ)	1 g Eiweiß	4 kcal (17 kJ)
1 g Fett	9 kcal (38 kJ)	1 g Alkohol	7 kcal (38 kJ)



Kochsalz und Bluthochdruck



- Lebensnotwendiger Kochsalzbedarf für den Menschen: 1 g / Tag
- Empfohlene Kochsalzzufuhr: maximal 5-6 g / Tag
- Derzeitige durchschnittliche Kochsalzaufnahme: 9-12 g / Tag
- 20-30 % der Bevölkerung und 50% der Hochdruckkranken sind kochsalzempfindlich (Anteil nimmt im Alter, bei Übergewicht und Nierenfunktionsstörungen zu)



Kochsalz und Bluthochdruck

Täglich 4-5 g Kochsalz weniger



Blutdrucksenkung um 5 mmHg
(besonders bei Salzempfindlichen)

Salzempfindlich sind 50% der Hochdruckkranken.
Vor allem Ältere sind salzempfindlich.



Kochsalzeinschränkung auf 5-6 g / Tag kann erreicht werden

- Kein Extrasalz: kein Kochsalz bei der Zubereitung der Gerichte
- Bei Tisch nicht salzen, sondern würzen
- Frische Lebensmittel bevorzugen (Konserven und Fertiggerichte sind salzreich!)
- Meiden von Lebensmitteln mit hohem Kochsalzgehalt (Natrium über 400 mg / 100 g Lebensmittel entspricht 1 g Kochsalz / 100 g Lebensmittel)





Kochsalzeinschränkung auf 5-6 g / Tag kann erreicht werden

- Lebensmittel mit niedrigem Natriumgehalt: < 120 mg / 100 mg Lebensmittel entspricht 300 mg Kochsalz / 100 mg Lebensmittel
- Mahlzeiten frisch zubereiten





Kochsalzverbrauch pro Tag

Durchschnittliche Kochsalzmenge	Enthalten im durchschnittlichen Tagesverbrauch von
1 g	Grundlebensmittel unverarbeitet: Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Milch und Fleisch
2-3 g	Brot: alle Sorten (4-5 Scheiben)
3-5 g	Brotbelag: Schinken, Wurst, Fischmarinaden, Käse (50-100 g)
4-5 g	Zubereitung von Speisen (industriell oder selbstbereitet)
1-2 g	Nachsalzen und Würzen der Speisen durch den Patienten

75-80% des aufgenommenen Kochsalzes stammt aus vorgefertigten und industriell verarbeiteten Lebensmitteln



Brot ist kochsalzreich!

100 g Brot enthalten

1,25 g Kochsalz
(das entspricht 0,5 g Natrium)





Von Natur aus kochsalzarme Nahrungsmittel

Diätmargarine

Frischer Fisch

Frisches Fleisch

Obst- und Gemüsesäfte

Frisches Obst und Gemüse

Reis

Teigwaren

Pflanzenöle



Kochsalzgehalt von Getränken



- Kaffee, Tee, Limonaden, Alkoholika (Ausnahme einige Biersorten), Obstsäfte enthalten wenig oder kein Kochsalz
- Tafel-, Quell-, Mineral- und Heilwässer können Kochsalz in größeren Mengen enthalten
- Nur für Mineral- und Heilwässer wird der Gehalt an Kochsalz (Natrium und Chlorid) und anderen Salzen in mg/kg angegeben
- **Der Natriumgehalt in Mineralwässern sollte unter 100 mg/kg, der Chloridgehalt unter 300 mg/kg liegen**
- Bikarbonat reiche Mineralwässer mit einem Chloridgehalt unter 300 mg/kg haben einen Kochsalzgehalt von unter 0,5 g/Liter
- Der Kochsalzgehalt in mg/l ergibt sich aus dem Chloridgehalt durch Multiplikation mit dem Faktor 1,6.



Kräuter und Gewürze für die gesunde und würzige Küche



Basilikum

Beifuß

Bohnenkraut

Curry (salzarm)

Dill

Estragon

Ingwer

Kardamon

Kerbel

Knoblauch

Koriander

Kresse

Kümmel

Liebstockel

Lorbeer

Majoran

Muskat

Nelken

Oregano

Paprika

Petersilie

Pfeffer

Rosmarin

Salbei

Thymian

Wacholder

Zwiebeln



Genussmittel bei Bluthochdruck



In Maßen erlaubt

- Kaffee
- Schwarzer Tee



Begrenzt, aber nicht
regelmäßig erlaubt

- Alkoholische Getränke
(Alkohol < 30 g / Tag)



Verzicht dringend
geraten

- Rauchen



Kaliumreiche und kochsalzarme Ernährung

Bananen

Obst

Obstsäfte

Kartoffeln

Kohl

Tomaten

Spinat

Pilze

Trockenobst





Kaliumreiche und kochsalzarme Ernährung

ERNÄHRUNGSVORSCHLAG MORGENS

statt:	kcal	besser:
Brötchen, Butter, Marmelade, Kaffee mit Milch und Zucker	500	Knäckebrot, Magerquark, Tomate, Kaffee „pur“
	400	
	300	
	200	
	100	

ERNÄHRUNGSVORSCHLAG MITTAGS

statt:	besser:
fettreich kochen und braten, reichlich Salz und Zucker verwenden	fettarm grillen, braten, dünsten, wenig Fleisch, viel Gemüse, mit Kräutern würzen



Kaliumreiche und kochsalzarme Ernährung





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL[®]
Deutsche Hypertonie Gesellschaft
Deutsches Kompetenzzentrum Bluthochdruck

**Bundesgeschäftsstelle der
Deutschen Hochdruckliga e.V.**

Anschrift: Berliner Str. 46
69120 Heidelberg

Telefon: 0 62 21 / 5 88 55-0
Telefax: 0 62 21 / 5 88 55-25

E-Mail: hochdruckliga@t-online.de
Internet: www.hochdruckliga.de