

Handreichung zu dem Vortrag „Bluthochdruck“

VITREA Rehaklinik Schloss Schönhagen

Was ist Bluthochdruck?

Zu hoch ist der Blutdruck bei Werten zwischen 140/95 mmHg.
Angestrebt werden sollten Werte unter 130/85 mmHg.

Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems machen etwa ein Drittel der Sterbefälle in Deutschland aus und sind damit die häufigste Todesursache. Betreffen kann die Erkrankung jedes Organ, unter anderem Herz (Muskelschaden, Herzschwäche, Herzinfarkt), Gehirn (Blutungen, Schlaganfall, Demenz), Augen (Einblutung und Erblindung), Blutgefäße (Aussackungen und Risse der Hauptschlagader, Engstellen) und/oder die Niere (mit der Folge der Dialysepflichtigkeit also Nierenersatzverfahren).

Was sind die Ursachen von Bluthochdruck?



Was ist die Therapie von Bluthochdruck?

Die erreichbare Blutdrucksenkung ist durch die 3 effizientesten Maßnahmen (Reduktion von Körpergewicht, Salzkonsum und regelmäßiges Ausdauertraining) hier aufgezeigt:

Was hilft nun wirklich?

- ✓ Ausdauertraining z.B. 3x pro Woche a 40min ↓ 10/8 mmHg
- ✓ Gewichtsreduktion z.B. 5kg ↓ 10/5 mmHg
- ✓ Salzreduktion z.B. von 12 auf 6g „Konsum halbieren“ ↓ 14/8 mmHg

Doch worin steckt dieses Kochsalz? Durch welche Lebensmittel konsumieren wir täglich Salz?

- 1g – Grundlebensmittel, unvermeidbar
- 2-3g – Brot
- Mindestens 3-5g – Brotbelag, durch **Schinken, Wurst**, Käse, Fischzubereitungen
- Mindestens 4-5g – **Zubereitung** von Speisen und **Fertigprodukte**
- 1-2g – Nachsalzen von Speisen

Medikamentöse Therapie, diese gestaltet sich individuell und wird ärztlich verordnet:

ACE-Hemmer, Angiotensinrezeptorblocker, Betablocker, Calciumantagonisten, ThiazidDiuretika und Sonstige

Wie sieht nun die **konkrete Therapie in Bezug auf die Ernährung** aus, einfach ausgedrückt?

- ✓ Mediterrane Küche: ☺ **Gemüse, Fisch, hochwertiges Öl**
☹ **Pizza, Pasta, Tiramisu**

- ✓ Würzen: ☺ **Kräuter**
☹ **Salz (max. 5g/d)**

- ✓ Snacks vermeiden, wenn dann: ☺ **Nüsse, Snackgemüse**
☹ **Zucker**

Und bitte... Trinken Sie ausreichend!

Alle Angaben ohne Gewähr. Diese Handreichung dient als Zusammenfassung der erläuterten medizinischen Aspekte in Bezug auf das Thema „arterieller Hypertonus“ und ersetzt keine persönliche und individuelle Beratung.

Bei Beschwerden wenden Sie sich bitte an die/den behandelnde/n Ärztin/Arzt.

Johanna Heß, Fachärztin für Innere Medizin, Zusatzbezeichnung Ernährungsmedizin