

Zweimal pro Woche Fisch kann bei leichter Hypertonie den Blutdruck sehr effektiv senken.

Unser Tipp

Gesund kochen

Durch die schonende Zubereitung naturbelassener Lebensmittel bleiben alle wichtigen Nähr- und Wirkstoffe weitgehend erhalten. Die Kost ist vollwertig, weil sie mehr Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe enthält. Tipps zur richtigen Zubereitung der Lebensmittel sowie 50 Seiten spezielle Rezepte für eine blutdrucksenkende Ernährung finden sich im Patienten-Ratgeber "Bluthochdruck senken ohne Medikamente", der auf Seite 21 vorgestellt wird.

DASH-Diät: Gesunde Ernährung für Hypertoniker

von Professor Dr. med. Martin Middeke

Falsche Ernährung treibt den Blutdruck nach oben und kann zu Bluthochdruck führen. Die DASH-Diät ist eine effektive Ernährungsempfehlung für Bluthochdruck-Erkrankte.

Gerade für übergewichtige Bluthochdruck-Erkrankte ist Abnehmen die wichtigste und auch beste blutdrucksenkende Maßnahme. Es gibt zahlreiche Ernährungsempfehlungen für Hypertoniker, eine der effektivsten ist die so genannte DASH-Diät. Im Jahr 1997 erschien in den USA die erste Veröffentlichung darüber. DASH ist die Abkürzung für Dietary Approach to Stop Hypertension, zu deutsch: Diätetische Maßnahme um Hypertonie aufzuhalten. Ursprünglich ist die DASH-Diät eine fettmodifizierte Diät mit reichlich Obst und Gemüse. Fettmodifiziert heißt: weniger Fleisch und tierisches Fett,

mehr Fisch und pflanzliche Fette, nur Milchprodukte mit niedrigem Fettgehalt. In der ersten Veröffentlichung wurde gezeigt, dass Bluthochdruck-Erkrankte mit dieser Ernährung eine Blutdrucksenkung von 11 mm Hg beim oberen Wert und 5 mm Hg beim unteren Wert erreichen können. Menschen mit einem gerade noch normalen Blutdruck können durch diese Ernährungsform den Bluthochdruck verhindern. Später wurden weitere Studien zur DASH-Diät durchgeführt. Dabei stellte sich heraus, dass insbesondere die Kombination der DASH-Diät mit der Reduktion des Salzkonsums Bluthochdruck senkt.

Wie Gott in Frankreich

Der Erfolg der DASH-Diät ist nicht überraschend, denn sie kombiniert mehrere Maßnahmen zur effektiven blutdrucksenkenden

Therapie. Auf europäische Verhältnisse übertragen entspricht diese Ernährung im wesentlichen der Mittelmeerkost. Diese ist ganz allgemein sehr gesund und hat nichts mit Verzicht oder fader Diät zu tun. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in den Mittelmeerländern wie Italien, Griechenland und Südfrankreich deutlich seltener als in Mitteleuropa. Das wird insbesondere auf die gesündere Ernährung zurückgeführt, zu der durchaus ein Gläschen Wein gehört. Allerdings lässt ein zu viel an Alkohol den Blutdruck deutlich steigen, deshalb muss der Alkoholkonsum immer in Maßen bleiben. Neuste Untersuchungen bestätigen außerdem die Annahme, dass der Verzehr von fettarmer Milch blutdrucksenkend wirken kann.

Fett ist nicht gleich Fett

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist umso geringer, je niedriger die Blutfettwerte sind. Die richtige Ernährung für Hypertoniker sollte daher auch die Fett- und Cholesterinzufuhr berücksichtigen. Insgesamt sollte weniger Fett und mehr gesundes Fett

gegessen werden. Für Hypertoniker ungünstig sind tierische Fette. Sie enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, was die Blutfettwerte nach oben treiben kann. Besonders günstige Eigenschaften haben pflanzliche Öle und Fisch mit vielen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die eine Schutzwirkung auf die Blutgefäße haben und den Blutdruck senken können. Pflanzliche Fette enthalten kein Cholesterin und die darin enthaltene Linolsäure senkt den Cholesterinspiegel. So können zwei Risikofaktoren für das Herz-Kreislauf-System gleichzeitig günstig beeinflusst werden. Linolsäure ist darüber hinaus lebensnotwendig, ähnlich wie Vitamine. Zehn Gramm pro Tag reichen aus, um den Bedarf zu decken, das entspricht zwei Esslöffeln hochwertigem Pflanzenöl. Pflanzliche Öle sind ebenso kalorienreich wie tierische, deshalb sollten auch sie maßvoll genossen werden. Gehärtete Pflanzenfette wie Kokos- oder Palmfett zum Braten und Frittieren sollten Bluthochdruck-Erkrankte und Personen mit erhöhten Blutfettwerten meiden, da sie nur gesättigte Fettsäuren enthalten. Auch Seefisch enthält viele ungesättigte Fettsäuren und außerdem einen



hohen Anteil an Jod und Vitamin D. Hypertoniker sollten pro Woche zwei Fleischmahlzeiten durch Fischmahlzeiten ersetzen. Diese Fisch-Diät kann bei leichter Hypertonie den Blutdruck sehr effektiv senken. Wird die fettmodifizierte Ernährung noch kombiniert mit reichlich Obst und Gemüse, so ist der blutdrucksenkende Effekt noch stärker.

Weniger Kochsalz

Das Wichtigste für eine kochsalzarme Diät ist die Berücksichtigung der unsichtbaren Kochsalzquellen. Im Haushalt werden beim Kochen und bei Tisch nur etwa ein bis zwei Gramm Kochsalz verbraucht, das sind rund zwanzig Prozent des durchschnittlichen täglichen Kochsalzkonsums. Der Rest wird versteckt mit bereits vorgefertigten Lebensmitteln gegessen. Mit Abstand an erster Stelle stehen hier die Grundnahrungsmittel wie Brot und Backwaren, Fleisch und Wurstwaren, Konserven und Tiefkühlkost. Bei der industriellen Herstellung von Lebensmitteln wird Kochsalz nicht nur aus geschmacklichen Gründen zugesetzt. Kochsalz findet auch vielfach Verwendung als Konservierungsmittel, zum Beispiel bei Dosengemüse, Fleisch-, Wurst- und Fisch-Dauerware. Außerdem wird es als technologischer Hilfsstoff eingesetzt, zum Beispiel zur Teiglockerung bei Brot und Backwaren oder zur Wasserbindung bei der Wurstherstellung. Darüber hinaus werden zahlreiche Natriumsalze, die nicht salzig schmecken als Hilfsmittel und Zusatzstoffe eingesetzt: beispielsweise Natriumnitrit und -nitrat zum Pökeln von Fleisch-, Fisch- und Wurstwaren; Natriumphosphate als Schmelz-

salz bei der Herstellung von Schmelzkäse; Natriumalginat als Dickungsmittel für Speiseeis, Fertigpuddings, Suppen und Soßen und nicht zuletzt Natriumglutamat als Geschmacksverstärker. Alle industriell verarbeiteten Lebensmittel gibt es im Handel auch im unverarbeiteten Zustand. Diese sind kochsalzfrei und bis auf einige Ausnahmen wie Innereien, Hummer, Krebse und Muscheln auch natriumarm.



“Bluthochdruck senken ohne Medikamente“ von Professor Dr. med. Martin Middeke, Edita Pospisil, Professor Dr. med. Klaus Völker. Trias-Verlag 2005, 261 Seiten, 6. Auflage, ISBN: 3830432720, 19,95 Euro.



Professor Dr. med. Martin Middeke ist Internist und leitet das Bluthochdruckinstitut in München (www.bluthochdruckinstitut.de).