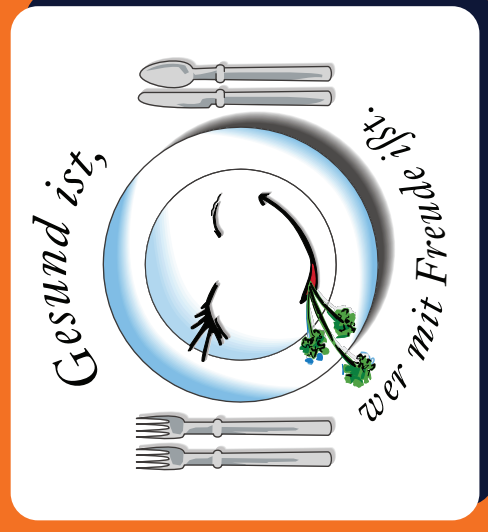


RICHTIG ESSEN bei erhöhtem Blutdruck

→ [Klick zum Inhaltsverzeichnis](#)



Richtig Essen bei erhöhtem Blutdruck

avomed

Kontakt

PRINT



Inhaltsverzeichnis

Der Ernährungskreis

Vorweg einige Tipps

Erhöhter Blutdruck

Essen mit dem Ernährungskreis

Gruppe 1 Getreideprodukte

Gruppe 2 + 3 Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Gruppe 4 Getränke

Gruppe 5 Milch und Milchprodukte

Gruppe 6 Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier

Gruppe 7 Fette

Rezeptvorschlag

Der avomed

Kontakt und Information

Richtig Essen bei erhöhtem Blutdruck

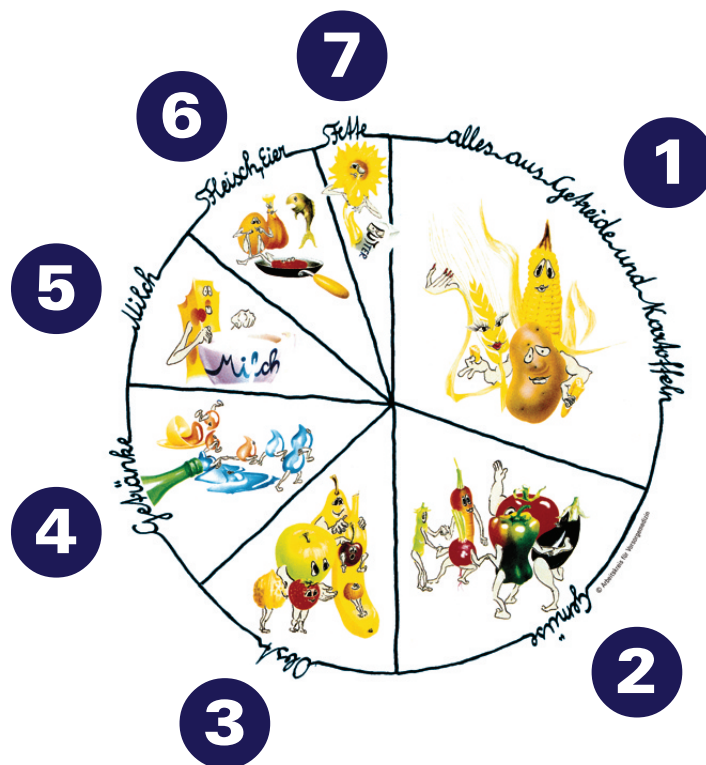
Inhalt

Kontakt

PRINT



Der Ernährungskreis



Vorweg einige Tipps

Entfernen Sie den Salzstreuer vom Tisch
und setzen Sie Salz sparsam ein!

Bringen Sie durch verschiedene Kräuter
mehr Geschmack in Ihr Essen!

Rösten Sie den Zwiebel scharf an!

Braten Sie Fleisch in einer heissen Pfanne an
und würzen Sie erst kurz vor dem Servieren!

Bauen Sie Übergewicht langsam ab!
Tipps dazu erhalten Sie von Ihrer Diätassistentin
und ernährungsmedizinischen Beraterin

Gemüse und Salate dürfen bei
keiner Hauptmahlzeit fehlen!

Vorweg einige Tipps

Essen Sie öfters Vollkornbrot, Naturreis und Vollkornnudeln und nutzen Sie dadurch den Effekt eines hohen Ballaststoffgehaltes.

Trinken Sie ca. 2 Liter (Wasser, Mineralwasser, Tees)!

Alkoholische Getränke sind für Hochdruckkranke problematisch!

Ausdauersport (z. B. 30 Minuten schnelles Spaziergehen pro Tag) hilft Ihren Blutdruck zu senken!

Oft läßt Stress oder eine problematische Lebenssituation den Blutdruck steigen. Suchen Sie sich Möglichkeiten einer geeigneten Stressbewältigung (Hobbys, Yoga, Autogenes Training, ...).



Erhöhter Blutdruck

Ihr Arzt hat bei Ihnen einen erhöhten Blutdruck festgestellt und empfiehlt Ihnen nun eine spezielle Kostform, um diese Werte zu verbessern. Sie müssen Ihre Essgewohnheiten nun aber nicht vollständig umstellen – bringen Sie langsam kleine und schrittweise Veränderungen an!

»Richtiges Essen und Trinken« bei erhöhtem Blutdruck ist keine strenge Diät, sondern vielmehr eine vollwertige Kost unter Berücksichtigung einiger Lebensmittel.

Unter **Blutdruck** versteht man den Druck, den das Herz aufwenden muß, um das Blut aus dem Herzen in die Blutgefäße des Körpers zu pumpen. Bei Blutdruckmessungen werden immer zwei Werte angegeben:

ein oberer Wert entsteht beim Zusammenziehen des Herzens und

ein unterer Wert entsteht bei der Erschlaffung des Herzens.

Richtig Essen bei erhöhtem Blutdruck

Inhalt

Kontakt

PRINT

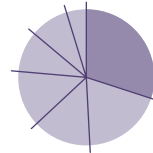


Übergewicht, viel Fett und Kochsalz, regelmäßiger hoher Alkoholkonsum sowie Rauchen, Bewegungsmangel und Stress begünstigen das Auftreten eines Hochdrucks. Durch eine Änderung dieser Ess- und Lebensgewohnheiten kann eine blutdrucksenkende Wirkung erzielt werden!

Eine Verminderung der Kochsalzzufuhr geht bei manchen Menschen mit einer Blutdrucksenkung einher. In vielen Fällen ist der Bluthochdruck jedoch von der Kochsalzzufuhr unabhängig. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt ob er Ihnen zu einer Kochsalzeinschränkung rät. In Abhängigkeit von Ihren Blutdruckwerten und Ihren sonstigen Vorerkrankungen kann Ihnen Ihr Arzt zusätzlich zur Diät, zur medikamentösen Hochdruckbehandlung raten.

Generell salzen wir alle bei der Zubereitung unserer Speisen mehr als nötig! Unser an Salz gewöhnter Geschmackssinn stellt sich aber schon nach wenigen Tagen auf die salzarme Zubereitung ein – dies umso mehr, je besser es Ihnen gelingt, Ihren Speisen durch Kräuter und Gewürze eine spezielle Note zu verleihen.

GRUPPE 1



- GETREIDE
- GETREIDEPRODUKTE
- KARTOFFELN

GETREIDEPRODUKTE

Alle Mehlsorten, Brot, Reis, Nudeln, Haferflocken... sind Sattmacher, keine Dickmacher!

Als »Vollkornvariante« (Vollkornbrot, -nudeln, -mehl, -reis,...) noch bessere Sättigung und Förderung des Stuhlganges.

Nur als Vollkornprodukt erhältlich sind z.B. Hirse und Buchweizen.

→ TIPP

Essen Sie öfter Vollkornprodukte.

Ausreichend trinken!

Langsam umstellen, z.B. halb Mehl, halb Vollkornmehl.

Richtig Essen bei erhöhtem Blutdruck

Inhalt

Kontakt

PRINT



KARTOFFELN

Billig, vielseitig und vitaminreich. In fettarmer Zubereitung auch ein idealer Sattmacher. Auch als Hauptgericht ein Hit!

→ TIPP

Kombinieren Sie Kartoffeln mit Gemüse und Salaten, z.B. Kartoffel-Gemüseauflauf, Kartoffelgulasch mit frischen Salaten...

SÜSSES

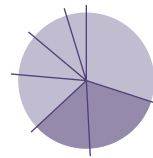
Ganz verzichten müssen Sie nicht – »Gewusst wie« heißt die Devise!

→ TIPP

Süßhunger nicht mit einer Karotte zu »stillen« versuchen, sondern sich mit gutem Gewissen ein Stückchen Schokolade – am besten als Nachtisch – gönnen (verringert das ständige Verlangen nach Süßigkeiten). Für Zwischendurch besser Obst, Kompott o.ä.



GRUPPE 2 UND 3



- GEMÜSE
- HÜLSENFRÜCHTE UND OBST

GEMÜSE UND SALATE

Beim Gemüse kommt es auf die Zubereitung an!
Der Jahreszeit entsprechendes heimisches Gemüse ist schadstoffarm, billig und eine herrliche Basis für leichte Mahlzeiten (Alternative: Tiefkühlgemüse).

→ EINKAUFSTIPP

Kaufen Sie einen Korb buntes Gemüse. Mit Stoff abgedeckt in einem kühlen Raum, hält Gemüse bis zu einer Woche frisch. Aus diesem Vorrat lassen sich nach Lust und Laune Gemüsesugo, Gemüsestrudel, überbackenes Gemüse usw. zubereiten. Für ganz Eilige gilt: Tiefkühlgemüse verwenden!

HÜLSENFRÜCHTE

Auch Linseneintopf, Bohnensuppe und andere Hülsenfruchtgerichte sind eine »gemüsige« Abwechslung.

Richtig Essen bei erhöhtem Blutdruck

Inhalt

Kontakt

PRINT



OBST

Wie für Gemüse gilt auch für Obst: der Jahreszeit entsprechend schmeckt's am besten.

Speiseplantipp für jeden Tag

1 große Portion Gemüse gegart = ca. 200 – 250 g und

1 Portion roh = 100 g und

1 Portion Salat = 80 g und

2 Stück bzw. 2 Portionen Obst = 250 – 300 g

NÜSSE

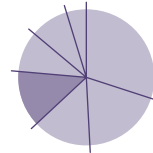
Wie bei vielem kommt es auch bei Nüssen auf die Menge an. Sind sie als Knabberei beim Fernsehen fehl am Platz, können 3 – 4 Nüsse Ihr Müsli allerdings durchaus aufwerten.

→ TIPP

Berücksichtigen Sie, dass Salz-, Käsegebäck und sonstige Knabbereien (Salznüsse) nicht nur fett- und energiereich, sondern auch reich an SALZ sind.



GRUPPE 4



● GETRÄNKE

Geeignete Getränke sind: Wasser, Mineralwasser oder ungezuckerte Tees (Malven-, Hagebutten-, Pfefferminztee, ...).

Kaffee und Schwarztee zählen zu den Genussmitteln. Wir empfehlen nicht mehr als 2 Tassen pro Tag zu trinken. Kaffee hat zudem auf Personen, die nicht regelmäßig Kaffee trinken, eine blutdrucksteigernde Wirkung. Bei nur gelegentlichem Kaffeegenuss ist es daher besser, auf koffeinfreien Kaffee zurückzugreifen.

Alkoholische Getränke haben eine blutdrucksteigernde Wirkung! Außerdem ist Alkohol in seinem Energiegehalt dem Fett fast gleichzusetzen. So enthält z. B. ein großes Bier gleich viel Energie wie zwei Semmeln, ein Liter Limonade 36 Stück Würfelzucker. Auch »naturreine« Fruchtsäfte sind (frucht)zuckerreich.

Richtig Essen bei erhöhtem Blutdruck

Inhalt

Kontakt

PRINT



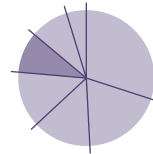
Mit Süßstoff gesüßte »Light«-Getränke können das Hungergefühl verstärken.

→ **TIPP**

Der beste Durstlöscher ist Wasser!

Energiereiche Getränke zu besonderen Anlässen.

GRUPPE 5



● **MILCH UND MILCHPRODUKTE**

Fettarme Milchprodukte sind:

Fettreduzierte Milch (Magermilch, Leichtmilch)

Fettarmes Joghurt

Buttermilch

Magertopfen

Käsesorten bis zu 35 % F. i. Tr.

Bereiten Sie aus Joghurt, Buttermilch und Obst schmackhafte Mixgetränke und Desserts zu. Topfen kann zu phantasievollen Brotaufstrichen verarbeitet werden.

Richtig Essen bei erhöhtem Blutdruck

Inhalt

Kontakt

PRINT



→ TIPP

Setzen Sie Milch und Buttermilch als vollwertige Lebensmittel ein: z. B. ein Glas fettreduzierte Milch als Jause –und nicht als Durstlöscher!

GRUPPE 6



- FLEISCH
- GEFLÜGEL
- FISCH UND EIER

Fettarme Fleischprodukte sind: magere Stücke vom Rind, Kalb, Schwein, Huhn, Pute und Lamm

→ TIPP

Fleischportion kleiner halten (100 – 120 g), dafür großzügiger Kartoffeln oder Vollkornbeilagen, sowie Gemüse und Salat dazu.

Beispiel: Ein Fleischsugo aus Rindsfaschiertem mit viel Karotten, Zucchini, Champignons...

Richtig Essen bei erhöhtem Blutdruck

Inhalt

Kontakt

PRINT



WURSTWAREN

Gibt es auch fettarm, z.B. Krakauer, Geflügelwurst, Kalbspariser. Schinken ohne Fettrand ist ebenfalls mager. Bratwürstel, Käsekrainer und dergleichen sollten einem besonderen Anlass vorbehalten sein.

Würste, Geräuchertes (Speck), Fleischbrühwürfel, alle Fertigsuppen sowie Bratensäfte, Fleisch- und Fischkonserven enthalten darüber hinaus sehr viel Salz.

FISCH

Schmeckt nicht nur paniert gut!

Gegrillt, als Spieß, überbacken oder mit Gemüse kombiniert ist Fisch ein »edles Essen«.

Scholle, Seelachs, Barsch, Forelle oder Zander sind fettarm.

Speiseplantipp – höchstens:

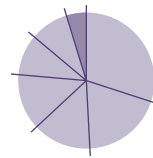
2 – 3 mal Fleisch pro Woche (à 100 – 120 g) und

2 – 3 mal Wurst- und Wurstwaren pro Woche (à 50 g) und

2 mal Fisch pro Woche (à 150 g) und

2 – 3 Eier pro Woche

GRUPPE 7



● FETTE

Fett zu kochen ist keine Kunst (was nicht heißt, dass es zu Anlässen nicht auch einmal sein darf). Im Alltag mit wenig Bewegung ist aber fettarme Küche angesagt – mit »Gewußt wie« beim Kochen ist´s dann auch schmackhaft.

SICHTBARES FETT

Das kleinere Problem, da mit der »Löffelmethode« gut abschätzbar. Das heißt, Butter, Öl, Margarine teelöffelweise verwenden (höchstens 40 g, dies entspricht 4 Teelöffeln Margarine und 4 Teelöffeln hochwertigem Pflanzenöl, 1 Teelöffel = 5 g)!

VERSTECKTE FETTE

In Wurst, Käse, Schlagrahm, Sauerrahm, Mehlspeisen, Süßigkeiten usw. Wenn Sie der »Gusto packt« darf auch das sein, aber wenn der Kopf mitentscheidet, ziehen Sie die fettarme Variante vor!

Richtig Essen bei erhöhtem Blutdruck

Inhalt

Kontakt

PRINT



→ TIPP

Apfelstrudel statt Cremeschnitte, Joghurt statt Rahm, Schinken statt Salami usw.

Ihre ernährungsmedizinische Beraterin weiht Sie in die diesbezüglichen »Geheimnisse« ein.

1 Portion (20 g) Frühstücksbutter 16 g Fett

1 Portion (60 g) Käse 45 % 18 g Fett

1 Tafel (100 g) Schokolade 31 g Fett

→ TIPP

Bei einem mit Käse oder Wurst belegten Brot sollte die Brotscheibe dicker sein als der Belag. Belegen Sie Ihr Wurstbrot lieber mit weniger Wurst, dafür mit Paprikastreifen, Tomaten- oder Gurkenscheiben usw.

HALBFETTMARGARINEN

Bestehen zur Hälfte aus Wasser, verleiten dazu, mehr aufzutreichen, weil sie ja so »light« sind. Die Zusammensetzung des Fettes ist eher ungünstig.

FETTARME ZUBEREITUNGEN SIND

Grillen, Dünsten, Kochen, Garen in der Alufolie, im Römertopf, in der Bratfolie.

Reis, Nudeln, Spätzle und Gemüse nicht in Fett schwenken, evtl. mit wenig Wasser wärmen.

Zum Überbacken sind keine zusätzlichen Butterflocken nötig.

DER GESCHMACK

Zugeben, Rahmsaucen, Fettgebackenes usw. verwöhnen den Gaumen, weil das Fett die Aromastoffe gut überträgt.

Man kann den Gaumen allerdings schrittweise an weniger Fett gewöhnen – mit Kräutern, Zwiebel und Knoblauch geht das leichter.



REZEPTVORSCHLAG

Spaghetti al Pesto (2 Portionen)

100 g Vollkornspaghetti, roh gewogen
2 Bd. Petersilie
1 Bd. Basilikum
2 Zehen Knoblauch
1 EL ungeschälter Sesam
2 EL Olivenöl
3 – 4 EL Petersiliensaft (evt. weglassen)
1 – 2 EL Parmesan, gerieben
Pfeffer gemahlen

Petersilie und Basilikum von den Stielen abzupfen. Knoblauch grob hacken, mit Kräutern und Sesam im Mörser zerstoßen. Dabei nach und nach Öl, Petersiliensaft und etwas Käse unterrühren. Paste mit Pfeffer nicht zu kräftig würzen. Zum Schluß den restlichen Käse unterrühren. Pro Portion 50 g Spaghetti al dente kochen und das Pesto untermischen. Dazu passt: Zucchini-Paprika-Salat, Tomatensalat, Blattsalat.

Richtig Essen bei erhöhtem Blutdruck

[Inhalt](#)

[Kontakt](#)

[PRINT](#)



Der **avomed**

Arbeitskreis für Vorsorgemedizin in Tirol wurde 1984 von der Tiroler Ärztekammer als eigenständiger, gemeinnütziger Verein mit dem Ziel gegründet, gesundheitsfördernde und präventive Programme für die Tiroler Bevölkerung durchzuführen.