Löffler · Schwarz · Kastell
Hausärzte

Ernährungsberatung Bluthochdruck

Grundsätzliche Regeln:

- Essen Sie eine pflanzenbasierte Ernährung ohne oder mit so wenig tierischen Produkten wie möglich.
- Essen Sie wenig hochverarbeitete Lebensmittel (Wurst, Kekse, Chips, Fertigsuppen etc.)
- Eine pflanzenbasierte Ernährung setzt sich aus den fünf Hauptgruppen Obst, Gemüse, Nüsse, Vollkornprodukte (VK-Reis, VK-Brot, VK-Nudeln) und Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen) zusammen.
- Kochen Sie wenn möglich selber und salzen Sie erst am Tisch, dadurch nehmen Sie weniger Salz zu sich, was den Blutdruck senkt
- Verwenden Sie Blutdrucksalz (50% KCL und 50% NaCL)
- Bauen Sie möglichst viel Sport und Bewegung in Ihren Alltag ein

Weitere Maßnahmen:

- <u>Trinken Sie täglich einen grünen Smoothie</u>
  Das sind „Mixgetränke“ aus Salat und Obst. Im Internet finden Sie hierzu zahlreiche Rezepte. Das Grundrezept ist einfach: Nehmen Sie 2-3 handvoll Salat z.b. Feldsalat, Rucola, Kopfsalat, Pflücksalat, Spinat, Mangold) und mixen diesen zusammen mit einer (halben) Banane und nach Geschmack weiterem Obst. Sehr zu empfehlen ist hierbei ein leistungsstarker Mixer, es geht aber auch mit einem Pürierstab. Sowohl das viel enthaltene Magnesium als auch das Nitrat im grünen Blattgemüse wirken sich positiv auf Ihren Blutdruck aus.

- <u>Essen Sie täglich einen Esslöffel geschrotete Leinsamen</u>
  Geschrotete Leinsamen senken Ihren Blutdruck im Schnitt um ca. 6 Punkte. Dies konnte in doppelblinden, placebokontrollierten Studien bestätigt werden. Mehr als 1 Esslöffel bringt keinen zusätzlichen Effekt. Leinsamen sind überdies sehr gesund mit vielen sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen und verfügen über ein sehr gutes Fettsäuremuster

- <u>Hibiskustee</u>
  Trinken Sie täglich Hibiskustee. Dieser ist sehr sauer, hat aber eine starke antioxidative Wirkung und kann Ihren Blutdruck um bis zu 10 Punkte senken. Mischen Sie ihn am besten mit Erytrit (Zuckerersatz ohne Kalorien und mit antioxidativer Wirkung)

- <u>Intervallfasten</u>
  Hier ist die Studienlage noch gemischt, allerdings haben viele Patienten gute Erfahrungen hiermit gemacht. Intervallfasten bedeutet die Zeit der Nahrungsaufnahme auf 8 Stunden/Tag zu verkürzen, sodass sie z.B. nur zwischen 10 und 18 Uhr essen.

Bitte messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und bleiben Sie in engen Kontakt mit mir wenn der Blutdruck unter 120/80 mmHG geht oder Ihnen teilweise schwarz vor Augen oder schwindelig wird, da wir dann Ihre blutdrucksenkende Medikation reduzieren oder absetzen können.

Viel Erfolg! Ihr Dr. med. Jan Kastell