

Ernährungsplan

bei arterieller Hypertonie

Fokus: Blutdrucksenkung durch mediterrane, DASH-orientierte Ernährung

Ziel des Ernährungsplans

Dieser Ernährungsplan ergänzt die ärztliche Behandlung. Ziel ist die nachhaltige Senkung des Blutdrucks sowie die Reduktion des kardiovaskulären Gesamtrisikos durch eine wissenschaftlich fundierte Ernährungsumstellung.

Medizinische Grundlagen

Die arterielle Hypertonie gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen und erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzinsuffizienz und Nierenschäden. Gewichtsreduktion, regelmäßige Bewegung und eine DASH-orientierte mediterrane Ernährung können den Blutdruck messbar senken. Besonders wichtig sind eine salzbewusste Ernährung, eine hohe Kaliumzufuhr über natürliche Lebensmittel und die Reduktion stark verarbeiteter Produkte.

Therapieziele

- Blutdruck dauerhaft senken
- Herz-Kreislauf-Risiko reduzieren
- Gewicht normalisieren, falls erforderlich
- Gefäßfunktion verbessern und Nierenfunktion schützen
- Medikamentöse Therapie sinnvoll unterstützen

Grundprinzipien der Ernährung

- Gemüse mindestens 3 Portionen täglich
- Obst etwa 2 Portionen täglich
- Vollkornprodukte bevorzugen und Hülsenfrüchte regelmäßig einbauen
- Ungesalzene Nüsse täglich in kleinen Mengen
- Oliven- oder Rapsöl statt tierischer Fette
- Fisch 1- bis 2-mal pro Woche
- Kochsalz auf unter 5 g pro Tag begrenzen
- Verarbeitete Lebensmittel möglichst vermeiden
- Etwa 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee täglich, sofern ärztlich nichts anderes empfohlen wurde

Lebensmittelauswahl

BEVORZUGEN	EINSCHRÄNKEN
Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte	Fertiggerichte und stark verarbeitete Produkte
Haferflocken und Vollkorn	Wurstwaren
Olivenöl, Rapsöl	Salzige Snacks
Naturjoghurt, Magerquark	Fast Food
Ungesalzene Nüsse	Stark gesalzener Käse
Beeren, Bananen, Zitrusfrüchte	Softdrinks und Alkohol

Beispiel-Tagesplan

Frühstück	Haferflocken mit Naturjoghurt, Beeren, Chiasamen und Walnüssen.
Zwischenmahlzeit	Banane oder Apfel.
Mittagessen	Gedünstetes Gemüse mit Vollkornreis und Lachs oder Linsen.
Nachmittag	Ungesalzene Mandeln.
Abendessen	Großer Salat mit Olivenöl sowie Hähnchen, Tofu oder Hülsenfrüchten.

Wichtige medizinische Hinweise

Kalium & Salz

Kaliumreiche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst unterstützen die Blutdruckregulation. Salz sollte sparsam verwendet werden; Kräuter und Gewürze eignen sich als geschmackvolle Alternative. Bei Nierenfunktionsstörungen oder bestimmten Medikamenten (z. B. ACE-Hemmern, AT1-Blockern oder kaliumsparenden Diuretika) kann eine individuelle Anpassung der Kaliumzufuhr erforderlich sein.

Lebensstil

- Mindestens 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche
- Zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Alkohol nur in kleinen Mengen oder möglichst vermeiden
- Rauchstopp
- Ausreichender Schlaf und Stressmanagement

Ärztliche Verlaufskontrolle

Nach 8–12 Wochen sollten Blutdruck, Körpergewicht, Taillenumfang sowie Laborwerte (Elektrolyte, Nierenfunktion, Blutzucker und Blutfette) kontrolliert und der Ernährungsplan bei Bedarf individuell angepasst werden.

Individuelle Empfehlungen
