



## BLUTHOCHDRUCK – NATRIUMARME ERNÄHRUNG

### Rund ums Herz

## Bluthochdruck – die Menge macht's

Die Verbreitung von Bluthochdruck hat heutzutage den höchsten Stand erreicht, den wissenschaftliche Aufzeichnungen jemals dokumentiert haben. Jeder zweite Erwachsene in den westlichen Ländern leidet unter systolischer, diastolischer oder kombinierter Hypertonie. In 80–90 % der Fälle können bei den Betroffenen genetisch bedingte Veranlagungen nachgewiesen werden, die durch den gesellschaftlichen Lebensstil ausbrechen oder verstärkt werden, bei 10–20 % sind System- oder Organerkrankungen sowie bestimmte Medikamente, wie z. B. Cortisonpräparate oder Antirheumatika, die Ursache. In den meisten Fällen sind jedoch wohlstandskulturelle Lebensstilfaktoren wie Übergewicht, zu viel Kochsalz, erhöhte Fettzufuhr, Alkohol, Nikotin, Stress sowie mangelnde Bewegung und unausgewogene Ernährung die entscheidenden Faktoren für die Erkrankung an Bluthochdruck. Mit zunehmendem Alter vervielfacht sich die Erkrankungsrate. Mithilfe der richtigen Ernährung kann hier entscheidend vorgebeugt werden.

### Vorsicht ist geboten

Bei jedem Menschen ändert sich der Blutdruck

mehrmals täglich: Innerhalb von Ruhe- und Entspannungsphasen sinkt er, in Phasen der Anstrengung, bei Stress oder nach Mahlzeiten steigt er. Die maximale Belastungsgrenze sollte für einen gesunden Erwachsenen bei 160/95 mmHg liegen, bei dauerhaft höheren Werten sind maßgebliche Anzeichen für Bluthochdruck gegeben.

### Entlastung durch neue Wege

Ihre Patienten und Senioren, die an Bluthochdruck leiden, haben es nicht leicht: Ihr Herz muss täglich besondere Anstrengungen vollbringen, um das Blut regelmäßig durch die Arterien zu pumpen. Körperliche Anstrengung oder Stresssituationen wirken sich dabei zusätzlich erschwerend aus, sodass weitere negative gesundheitliche Folgen, wie zum Beispiel eine Herzmuskelschwäche, entstehen können. Das Ziel der Behandlungstherapie sollte es daher sein, die Anstrengungen des Herzens zu vermindern. Essenzielle Basis dafür ist die dauerhafte Änderung der Lebens- und Ernährungsweise. Wird dies langfristig erreicht, kann in vielen Fällen sogar auf eine kostenintensive und belastende medikamentöse Behandlung verzichtet werden.



## Praxis der Ernährung

In der täglichen Verpflegung im Klinik- oder Heimbetrieb sollten Ernährung und Lebensstil von Bluthochdruckpatienten grundsätzlich umgestellt werden: Insbesondere der Genuss von Kochsalz (Natrium) und Alkohol ist stark zu reduzieren. Darüber hinaus sollte eine Bewegungstherapie entwickelt werden, die den körperlichen Möglichkeiten Ihres Patienten entspricht, sodass therapierschwerendes Übergewicht abgebaut und das Herz gestärkt werden kann.

### Weniger Salz in der Suppe

Die Devise für Ihre Patienten und Senioren lautet: Weniger ist mehr. Das heißt weniger Kochsalz (max. 6 g pro Tag), weniger Fett, aber dafür mehr Kalium und mehr Ballaststoffe.

Dies muss jedoch in keinem Fall Verzicht und weniger abwechslungsreiches Essen bedeuten. Obst und Gemüse bieten tägliche Frische als Beilagen oder Zwischenmahlzeiten, hinzu kommt deren wichtiger Kaliumgehalt, der positiv auf den Bluthochdruck einwirkt. Wohlgeschmeckend und sehr gesund sind Seefische, die, mindestens zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehend, einen hohen Anteil an

Omega-3-Fettsäuren liefern. Deren wichtiger Einfluss auf die Fließeigenschaften des Blutes ist bereits mehrfach wissenschaftlich nachgewiesen worden. Den letzten Schliff für einen guten Geschmack geben ungehärtete pflanzliche Fette oder Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren: Kombiniert mit frischen oder tiefgefrorenen Kräutern aus aller Welt ist somit täglicher Genuss garantiert! Auch Kräutermischungen oder Senf eignen sich bestens zum Würzen. Werfen Sie aber auch hier immer einen kurzen Blick auf die Zutatenliste, sodass unnötige Salzaufnahmen vermieden werden. Natriumarme Getränke, wie Frucht- oder Gemüsesäfte und Tees, runden ein wohlschmeckendes Essen ab.

### Ein vollwertiges Gefühl

Unser Rezept: ausgewogene, vollwertige Kost, die Abwechslung bietet. So macht Essen trotz gesundheitlich bedingter Einschränkungen Spaß – und das Herz wird maßgeblich entlastet.

Unser Sortiment bietet Ihnen eine große Auswahl an Speisekomponenten, die Sie für Ihre therapiegerechten Menüpläne flexibel einsetzen können. Werfen Sie doch einfach mal einen Blick auf die Folgeseiten!