

Bluthochdruck - eine vernünftige Ernährung verspricht Abhilfe



Mit Liebe gekocht.
Mit Freude gebracht.

Die Faktoren, die zu Bluthochdruck führen, sind noch weitgehend ungeklärt. Diskutiert wird eine erbliche Veranlagung, wobei die Ausprägung des Hochdrucks durch Übergewicht begünstigt wird. Mit einer speziellen Ernährung kann häufig eine Senkung des Blutdrucks erreicht werden.

In Deutschland ist jeder 5. Erwachsene von Bluthochdruck betroffen und gilt damit als Herzinfarktgefährdet. Bluthochdruck kann bei entsprechend veranlagten Menschen durch die übermäßige Zufuhr von Kochsalz (Natriumchlorid) entstehen. Aber nicht jeder, der häufiger stark Gesalzenes isst, reagiert mit einer Steigerung des Blutdrucks. Und nicht alle, die sparsam mit Salz umgehen, reagieren positiv auf eine salzarme Ernährung. Das sollte jedoch nicht dazu führen, dass die Höhe des Kochsalzverbrauchs vernachlässigt wird.

Im Mittelpunkt der Ernährungsumstellung stehen eine Gewichtsabnahme bei bestehendem Übergewicht sowie die Einhaltung einer kochsalzeingeschränkten Kost. Die Kochsalzzufuhr sollte bis auf 6 g pro Tag beschränkt werden, d. h. auf kochsalzreiche Lebensmittel und Speisen sollte verzichtet werden. Zurzeit liegt die durchschnittliche Kochsalzaufnahme bei mehr als 10 g am Tag.

Lebensmittel mit hohem Kochsalzgehalt:

- Fast alle Käsesorten
- Pikante Quarkzubereitungen
- Gemüsekonserven
- Sauerkraut
- Fertigerzeugnisse aus Kartoffeln
- Gesalzene, geräucherte, gepökelte Erzeugnisse
- Marinierte, gesalzene, geräucherte Fischsorten
- Würzmittel, Senf, Ketchup



Konserven und Fertiggerichte enthalten in der Regel viel Salz, dagegen sind die meisten frischen bzw. wenig verarbeiteten Lebensmittel salzarm.

Salzarme Lebensmittel:

- Milch, Speisequark, Joghurt
- Frisches und tiefgefrorenes Gemüse
- Frisches und tiefgefrorenes Fleisch
- Frischer und tiefgefrorener Fisch
- Kräuter

apetito bietet Menschen mit Bluthochdruck abwechslungsreiche und schmackhafte Menüs an, die auf ihren Gehalt an Kochsalz untersucht sind. Die apetito-Ernährungsberatung stellt Ihnen gerne eine Liste dieser Werte zur Verfügung. Zusätzlich bietet apetito kochsalzreduzierte Menüs für Personen mit erhöhtem Blutdruck an. Diese speziell gekennzeichneten Menüs enthalten nicht mehr als 250 mg Natrium pro 100 g Menü. Durch den Einsatz von Kräutern sind diese Speisen oft noch geschmackvoller.

Mit Hilfe einer bewussten Ernährung über den ganzen Tag und den Menüs von apetito ist eine geringe Natrium- bzw. Kochsalzaufnahme zu verwirklichen.