



## Ernährungstipps und Rezepte aus der Praxis (Teil 19)

# Blutdruck-freundliche Ernährung

### Stichwort Blutdruck

Um den Körper mit nährstoff- und sauerstoffreichem Blut zu versorgen, ist ein bestimmter Druck erforderlich, der als Blutdruck bezeichnet wird.

Der Blutdruck wird typischerweise durch zwei Werte angegeben: den systolischen Druck (Druck vom Herzen weg) und den diastolischen Druck (Druck zum Herzen zurück). Ein normaler Blutdruck liegt bei etwa 120/80 mmHg. In Situationen von Aufregung oder Stress steigt der Blutdruck an, um sicherzustellen, dass mehr Sauerstoff und Nährstoffe die Zellen erreichen.

Ein vorübergehend erhöhter Blutdruck ist daher normal und sogar wichtig. Probleme können auftreten, wenn der Blutdruck über einen längeren Zeitraum erhöht bleibt, oder nur selten den Normalwert erreicht.

#### Risikofaktoren Bluthochdruck

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- salzreiche Ernährung
- Rauchen
- Alkoholkonsum
- Diabetes
- Alter
- familiäre Vorbelastung

### Bluthochdruck – eine häufige Begleiterkrankung

Ein langfristig hoher Blutdruck, auch Hypertonie genannt, zählt zu den häufigsten Begleiterkrankungen bei COPD.

Von Hypertonie spricht man, wenn der systolische Wert größer oder gleich 140 mmHg und/oder der diastolische Wert größer oder gleich 90 mmHg liegt. Dies kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Belastung anderer Organe erhöhen.

Ein tückischer Faktor ist dabei, dass ein hoher Blutdruck lange Zeit keine Beschwerden verursacht und oft erst spät diagnostiziert wird.

### Fünf grundlegende Ernährungsempfehlungen bei Bluthochdruck

#### 1 Salzkonsum reduzieren!

Speisesalz besteht hauptsächlich aus Natriumchlorid (NaCl) und liefert unserem Körper wichtige Stoffe wie Natrium und Chlorid. Diese spielen eine entscheidende Rolle für den Wasserhaushalt, die Verdauung, den Knochenbau sowie die Funktion von Muskeln und Gelenken. Unser Körper kann diese Stoffe nicht selbst herstellen, deshalb ist eine gewisse Menge an Salz in unserer Ernährung notwendig.

Jedoch nehmen wir Salz über nahezu alle Lebensmittel auf. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass ein Erwachsener nicht mehr als 6 Gramm Kochsalz pro Tag zu sich nehmen sollte. Das entspricht ungefähr einem Teelöffel.

Im Durchschnitt nimmt jeder Deutsche etwa 8 – 11 Gramm Kochsalz pro Tag auf! Der Hauptanteil der Salzaufnahme erfolgt hauptsächlich über industriell verarbeitete Lebensmittel und den Verzehr von außer Haus zubereiteten Speisen. Besonders Produkte wie Brot, Fleisch, Wurst und Käse tragen am meisten zur Gesamtaufnahme von Salz bei.

Zu viel Salz im Essen bindet mehr Wasser im Körper, was die Blutmenge erhöht und somit den Druck in den Blutgefäßen steigert. Etwa die Hälfte der Bevölkerung mit Bluthochdruck gilt als „salzsensitiv“. Daher ist es wichtig, den Salzkonsum im Auge zu behalten.





**Achtung:** Besonders tückisch sind Salzmischungen, welche zur Konservierung von Fleisch- und Wurstwaren verwendet werden. Diese sogenannten Pökelsalze (E250) enthalten neben gewöhnlichem Kochsalz auch Natriumnitrat. Letzteres kann die Lunge schädigen, da es beim Abbau im Körper aggressive Stickstoffverbindungen bildet. Meiden Sie daher gepökelte Lebensmittel!

### Schmackhafte Salzalternativen zum Würzen

- Röstaromen von Knoblauch, Zwiebeln
- Scharfstoffe: Ingwer, Chili, Senf, Meerrettich
- Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Rosmarin ...
- Paprikapulver
- Tomatenmark
- Zitronensaft

Als alternative Brotbeläge für Wurst und Käse eignen sich Aufstriche – leckere Rezepte dazu finden Sie in der Ausgabe 03|2020 der Patienten-Bibliothek oder auf [www.PRAEGRESS.de](http://www.PRAEGRESS.de).

### 2 Täglich Obst und Gemüse – Bunt ist gesund!

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag – das benötigt unser Körper für eine optimale Nährstoffversorgung! Dabei ist eine schonende Zubereitung wichtig, um möglichst alle Nährstoffe und Vitamine zu erhalten.

Bevorzugen Sie saisonales Obst und Gemüse aus der Region, und genießen Sie die bunte Vielfalt. Obst und Gemüse nimmt besonders durch die hohen Gehalte an Kalium, anderen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen einen positiven Einfluss auf den Wasserhaushalt sowie Ihren Blutdruck! Kalium wirkt als Gegenspieler von Natrium und kann dazu beitragen, den Blutdruck zu regulieren.

*Hinweis:* Einen Gemüse-Saisonkalender finden Sie in der Ausgabe 04|2022 der Patienten-Bibliothek oder auf [www.PRAEGRESS.de](http://www.PRAEGRESS.de)



### 3 Vollkorn wählen!

Eine Zufuhr von mindestens drei Portionen Vollkornprodukten aus grob gemahlene Mehlprodukten, Reis, Hafer und anderen Getreidearten wird mit einer effektiven Senkung des Bluthochdrucks in Verbindung gebracht. Grund hierfür sind die in den Randschichten der Getreidekörner enthaltenen Ballaststoffe, Eiweiße und Vitamine. Schöner Nebeneffekt ist die gute und lange Sättigung durch Vollkornprodukte im Vergleich zu Weißmehlprodukten!

Gut zu wissen: Beim Kauf von Brot und Backwaren auf die Bezeichnung „Vollkorn“ achten – denn diese dürfen nur als solche bezeichnet werden, wenn mindestens 90 % des verwendeten Mehles aus dem vollen Korn gewonnen wurde.

### 4 Übergewicht vermeiden

Ab einem Körpergewichts-Größen-Verhältnis von 25 kg/m<sup>2</sup> (Body-Mass-Index) spricht man von einem Übergewicht. Dieses geht mit einem gesteigerten Risiko für hohen Blutdruck einher. Dabei sind besonders die Fettdepots im Bauchraum und um die inneren Organe herum kritisch: Diese senden entzündungsfördernde Botenstoffe in den gesamten Körper und vervielfachen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Studien zeigen, dass schon eine Abnahme von etwa vier Kilogramm Gewicht den oberen Blutdruckwert (systolischen Blutdruck) im Durchschnitt um 4 mmHg senken kann und den unteren Wert (diastolischen Blutdruck) um 2 mmHg. Jedes weitere Kilo, das Sie verlieren, kann den Blutdruck nochmal um etwa 1-2 mmHg senken.



## 5 Abschied von Rauchen und Alkohol

Sowohl hoher Blutdruck als auch das Rauchen schädigen unabhängig voneinander die Blutgefäße. Neben dem enthaltenen Nikotin spielen auch die Giftstoffe im Tabak eine wichtige Rolle. Jede Zigarette erhöht Ihren Blutdruck für eine halbe Stunde und verstärkt damit die negativen Auswirkungen eines bereits vorhandenen Bluthochdrucks.

Alkohol kann ebenfalls den Blutdruck erhöhen und sollte daher in Maßen genossen werden. Mit einem bereits bestehenden Bluthochdruck greifen Sie besser zu alkoholfreien Alternativen!

### Tipps für den Ernährungsalltag

- Salzkonsum schrittweise senken, nachsalzen meiden!
- Würzen statt salzen! Bedienen Sie sich an Kräutern und Scharfstoffen, um Ihren Gerichten Geschmack zu verleihen.
- Fertigprodukte meiden! Diese enthalten neben reichlich Salz auch versteckten Zucker, ungesunde Fette und Konservierungsmittel.
- Bevorzugen sie natriumarmes Wasser (unter 20 mg Natrium/l)
- Immer im Blick: Den Salzgehalt von verpackten Lebensmitteln finden sie ganz unten in der Nährwerttabelle.
- Clever frühstücken: Morgens lieber zu einem Müsli auf Haferflocken-Basis statt zu Brot/Brötchen greifen – das spart eine Menge Salz und macht satt!



Alissa Kern, M.Sc.  
Leitende Ernährungstherapeutin  
der Nordseeklinik Westfalen



## Gesundheitskompetenz für Meer Lebensqualität



### Das Meer ganz nah, der Strand vor der Tür, die Stadt um die Ecke. Und SIE mittendrin!

Unsere Nordseeklinik Westfalen liegt in 1A-Lage, direkt am feinsandigen Hauptstrand und der Strandpromenade des Heilbads Wyk auf der Insel Föhr, wenige Meter von der Altstadt und dem Hafen entfernt.

Ein erfahrenes, gesundheitsorientiertes Arbeiterteam freut sich, Sie ärztlich, therapeutisch und persönlich auf Ihrem individuellen Weg der Krankheitsbewältigung und Gesundung zu begleiten.

Eine wertschätzende und unterstützende Kommunikation ist für uns dabei wesentlich im Umgang miteinander. Seien Sie herzlich willkommen.

- Schwerpunktambulanz für COPD, Asthma, Lungenemphysem & COVID-19 Folgeerkrankungen
- Wohnen direkt am Strand. Klimatische Reize, schadstoffarme Luft, Meeresaerosol
- **PRÄGRESS®-Konzept** mit Ernährungstherapie, Bewegung & Atmung und Stärkung mentaler Ressourcen [www.Praegress.de](http://www.Praegress.de)
- Nachhaltige Reha mit wissenschaftlicher Expertise [www.Atemwege.science](http://www.Atemwege.science)
- Patientenorientierter Familienbetrieb mit den gelebten Werten Vertrauen, Unterstützung und Transparenz
- Renten, Krankenkassen & Beihilfe

**NORDSEEKLINIK  
WESTFALEN**  
PNEUMOREHA AM MEER

Sandwall 25-27  
25938 Wyk auf Föhr  
Telefon 0 46 81 / 599-0  
[info@Nordseeklinik.online](mailto:info@Nordseeklinik.online)  
[www.Nordseeklinik.online](http://www.Nordseeklinik.online)

### Long Covid: Genesen, noch nicht gesund!

Das Virus ist nicht mehr nachweisbar. Trotzdem zeigen sich im späteren Verlauf multiple Folgeerkrankungen. Als Lungenfachambulanz sammeln wir seit März 2020 Erfahrungen mit LONG-COVID. Seit Januar 2021 bietet unser Team jetzt mit dem **CORONACH®**-Konzept seine Expertise und Erfahrung an: [www.CORONACH.info](http://www.CORONACH.info)



## Rote-Beete-Suppe mit Meerrettich-Creme

(Nährwerte pro Portion (323 g): 235 kcal, 4,93 g Eiweiß, 11,1 g Fett, davon 3,3 g gesättigt, 1,8 g Salz)

### Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Rote Beete
1	Karotte
1	kleine Zwiebel
1	Zehe Knoblauch
1	EL Rapsöl
500 ml	Gemüsebrühe
25 g	Meerrettich
50 g	Saure Sahne
Saft	von ½ Orange
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Rapsöl anrösten
- Rote Beete und Karotte schälen, in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln weitere 3 Minuten braten
- Hitze reduzieren, Gemüsebrühe hinzugeben und für ungefähr 30 Minuten köcheln lassen, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken
- Für die Creme den Meerrettich schälen, raspeln und mit saurer Sahne pürieren



## Kerniges Knäckebrot

(Nährwerte pro Portion (78 g): 342 kcal, 12,9 g Eiweiß, 16,8 g Fett, davon 2,1 g gesättigt, 1 g Salz)

### Zutaten für 1 Backblech:

60 g	Vollkornmehl
60 g	Haferflocken, zart
50 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Sesam
25 g	Leinsamen
½ TL	Salz
1 EL	Rapsöl
150 ml	Wasser

### Zubereitung

- Alle Zutaten vermischen und auf 2 mit Backpapier belegten Backblechen dünn ausstreichen
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten backen

**TIPP:** Nach 15 min Backzeit das Knäckebrot in Scheibengröße einritzen, so lässt es sich nach dem Backen gut brechen..



## Petersilien-Walnuss-Pesto

(Nährwerte pro Portion (71 g): 239 kcal, 5,5 g Eiweiß, 22,4 g Fett, davon 4,3 g gesättigt, 1,4 g Salz)

### Zutaten für 1 Glas:

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Walnüsse
- ½ unbehandelte Zitrone
- 35 g Parmesan, frisch gerieben
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen
- Knoblauch schälen und grob hacken
- Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten
- Petersilie, Knoblauch und Walnüsse in den Mixer geben und kurz mixen
- Zitronenschale abreiben und mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken

**TIPP:** Mit Olivenöl bedeckt hält sich das Pesto bis zu 3 Wochen im Kühlschrank!

## Himbeer-Mandel Birchermüsli To-Go

(Nährwerte pro Portion (290 g): 425 kcal, 15,2 g Eiweiß, 11,2 g Fett, davon 2,53 g gesättigt, 0,2 g Salz)

### Zutaten für 1 Portion:

- 4 EL Haferfl ocken
- 1 EL Mandeln
- 100 g Naturjoghurt (3,5 % Milch (50 ml, nach Bedarf)
- 1 EL Rosinen oder 1 TL Honig
- 1 Handvoll Himbeeren (tiefgekühlt oder frisch)
- ½ Banane

### Zubereitung

- Mandeln hacken und mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben
- Je nach gewünschter Konsistenz Milch hinzugeben  
Das Müsli in ein Glas oder To-Go Behälter umfüllen

**TIPP:** Müsli abends vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen spart Zeit und schmeckt besonders lecker!

**Guten Appetit!**

wünschen die Ernährungstherapeutinnen  
der Nordseeklinik Westfalen  
Wyk auf Föhr  
[www.PRAEGRESS.de](http://www.PRAEGRESS.de)