

Ernährung bei Bluthochdruck

Dipl. Oec. Yvonne Leonhardt



Übergewicht im Vergleich

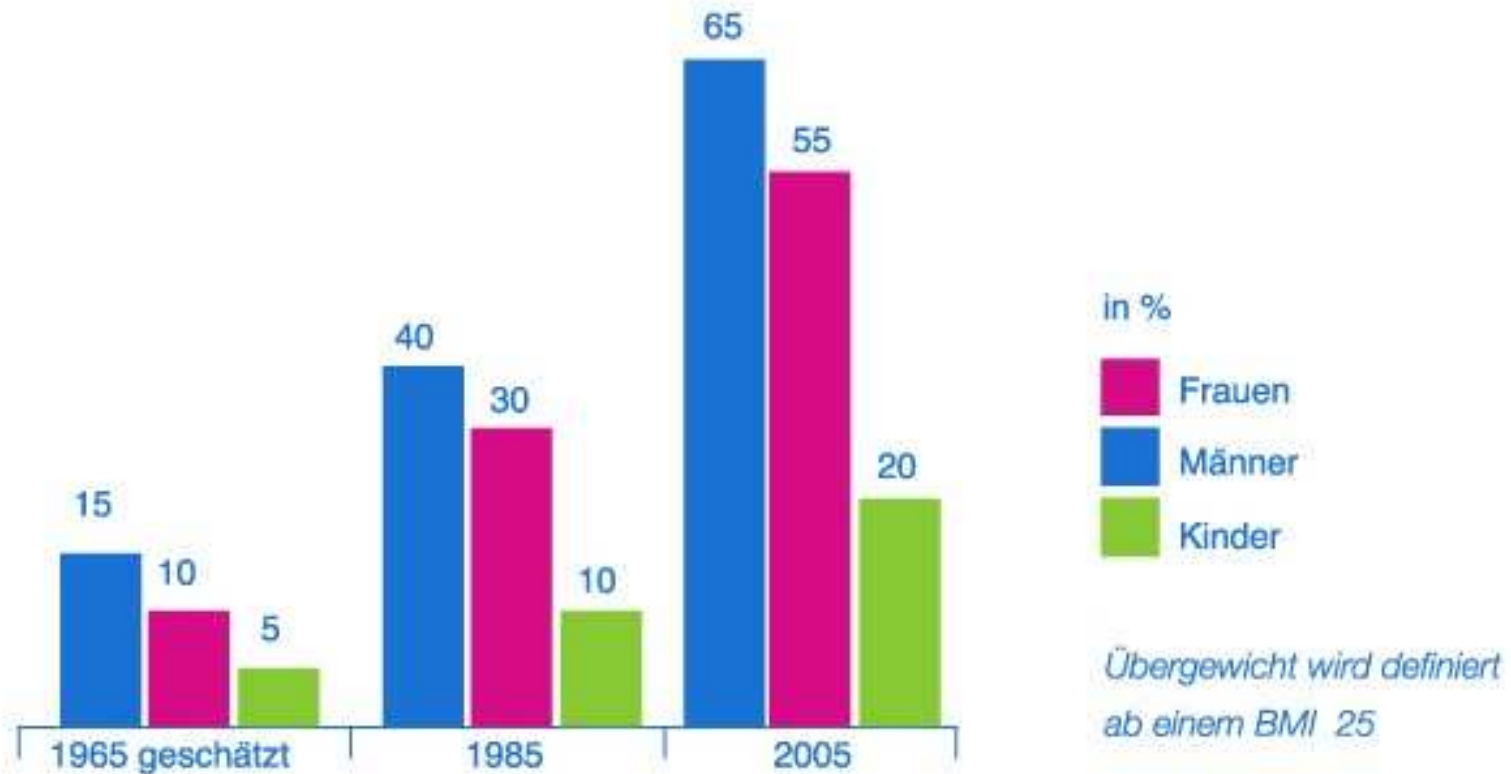
Übergewichtige Menschen (BMI>25) in den 25 EU-Staaten
(Anteil an der Gesamtbevölkerung in Prozentangaben)

FRAUEN		MÄNNER	
58,9	Deutschland*	*Deutschland	75,4
58,5	Großbritannien	Tschech. Republik	73,2
58,0	Zypern	Zypern	73,0
57,6	Tschech. Republik	Griechenland	72,6
53,2	Österreich	*Malta	69,4
52,4	Finnland	Slowakei	69,0
51,2	Malta*	Finnland	67,8
51,0	Slowakei	Großbritannien	66,6
50,4	Lettland	*Slowenien	66,5
49,1	Ungarn	Irland	66,4
48,4	Irland	Österreich	65,6
48,0	Spanien	Belgien	63,0
47,6	Polen	Ungarn	62,9
46,5	Portugal	Luxemburg	60,9
46,0	Griechenland	Portugal	58,6
44,7	Slowenien*	Spanien	58,4
44,6	Luxemburg	Schweden	58,3
42,8	Estland*	*Litauen	57,6
42,4	Litauen*	Polen	56,4
41,0	Belgien	Niederlande	53,9
38,6	Niederlande	Dänemark	52,2
37,6	Schweden	Italien	51,4
37,3	Dänemark	Lettland	50,5
36,3	Frankreich*	*Frankreich	47,4
34,5	Italien	*Estland	45,7

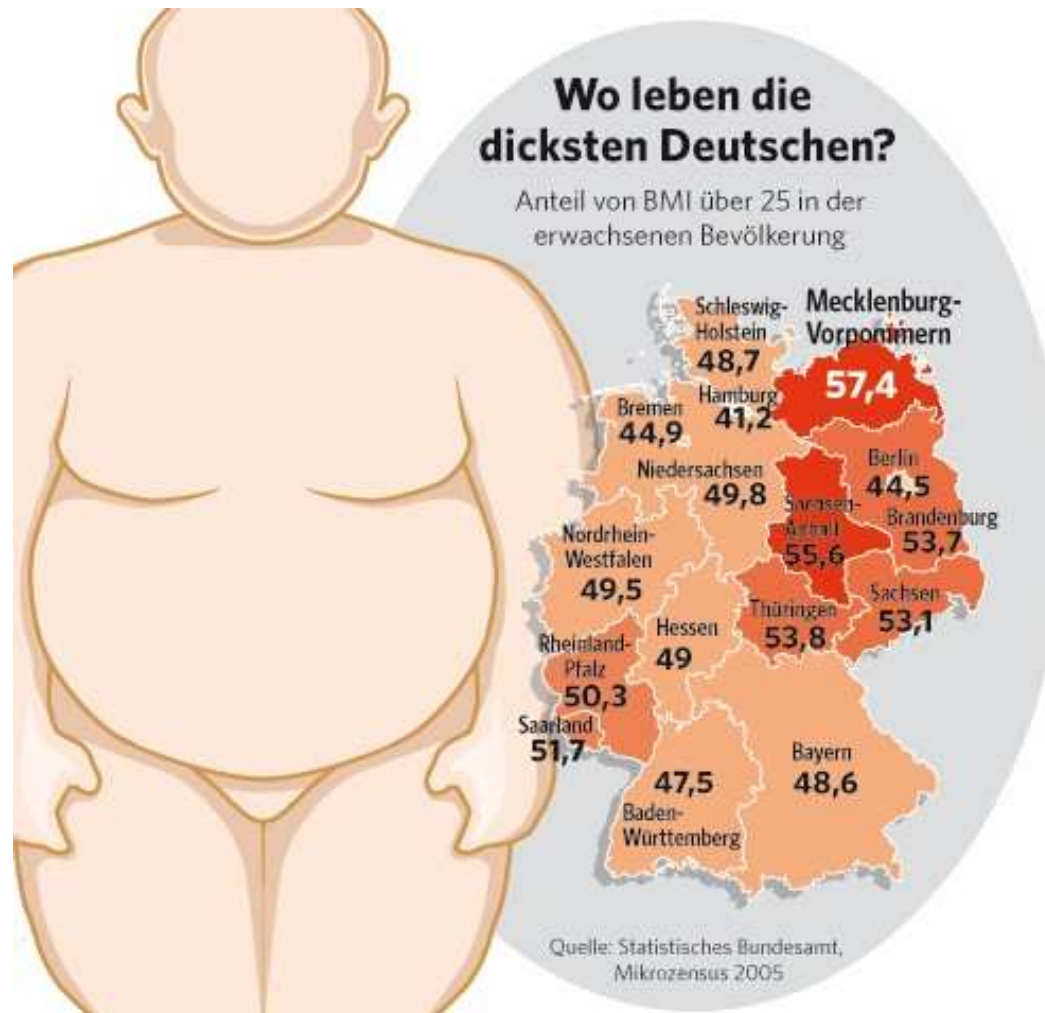
* Nach eigenen Angaben

Quelle: International Association for the Study of Obesity

Die BMI Entwicklung seit 50 Jahren

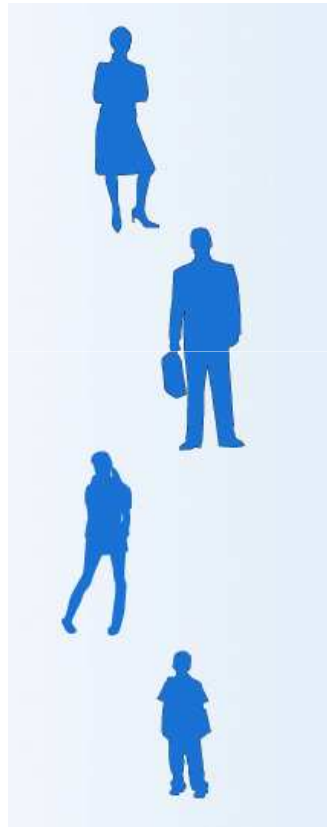


Ernährungsberichte 1980-2004



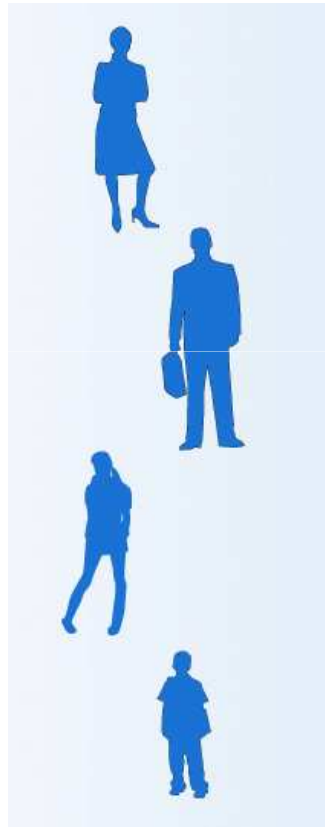
Ernährungsmitbedingte Erkrankungen pro 1000

Metabol.Syndrom



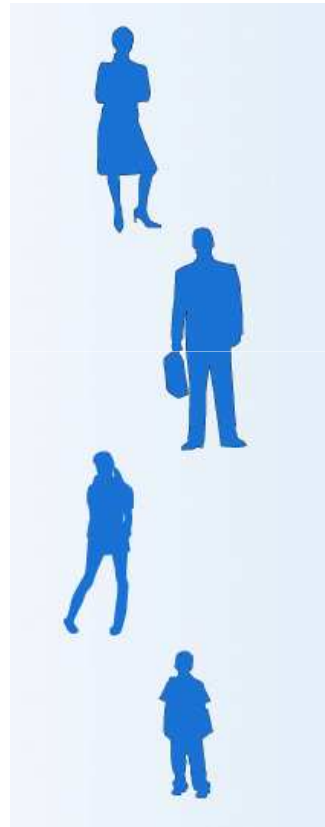
400-500

Diabetes



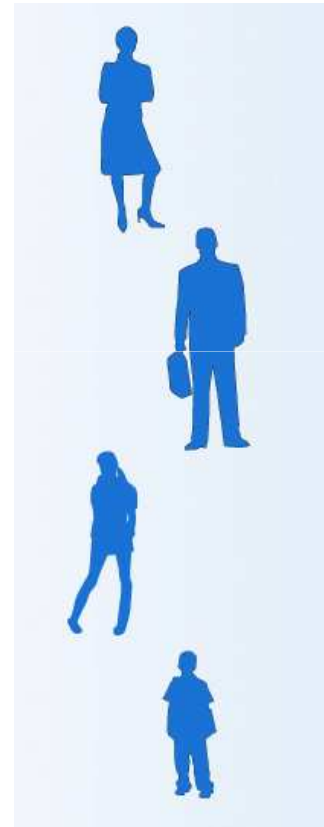
79-100

Fettstoffwechsel



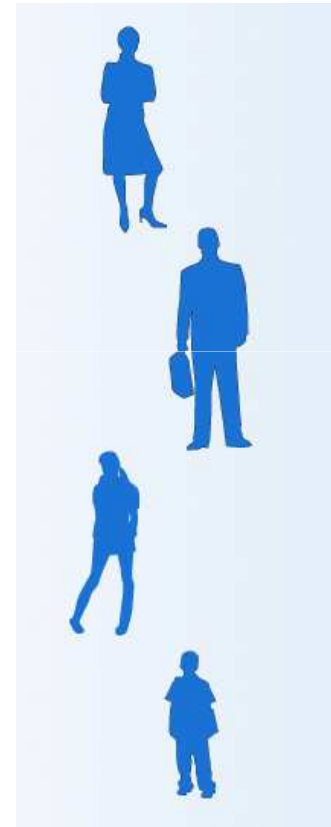
243

Magen-Darm



240

Hypertonie



194

Body Mass Index (BMI)

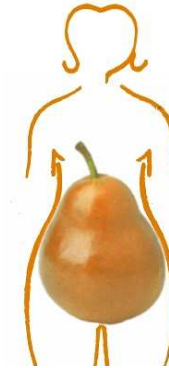
Kategorie	BMI	Risiko für KHK
Normalgewicht	18,5 - 24,9	Durchschnittlich
Übergewicht	25 - 29,9	Gering erhöht
Adipositas I	30 - 34,9	Erhöht
Adipositas II	35 - 39,9	Hoch
Adipositas III	≥ 40	Sehr hoch

Der Taillenumfang ist entscheidend

Apfeltyp



Birnentyp



Kategorie	Taillenumfang in cm	Risiko für Herz-Kreislaferkrankungen
Normal	< 94 bei Männern < 80 bei Frauen	durchschnittlich
Erhöht	≥ 94 bei Männern ≥ 80 bei Frauen	erhöht
Deutlich erhöht	≥ 102 bei Männern ≥ 88 bei Frauen	stark erhöht

Blutdrucksenkung

durch Gewichtsreduktion bei adipösen Hypertonikern
(Systolischer Blutdruck)

Durchschnitt:
1-2 mmHg Blutdruckabfall pro kg
Gewichtsabnahme



10 kg „Abspecken“
10-20 mmHg Blutdrucksenkung

Wer abnehmen will, muss satt werden! Clever Sättigen und wie sich Essverhalten kontrollieren lässt



Clever Sättigen

Ballaststoffe machen satt



Nüsse 3-16 g



Vollkornbrot 8 g



Hülsenfrüchte
3-7 g



Gemüse & Obst
2-8 g

Ø Ballaststoffgehalt in 100 g

Clever Sättigen

Eiweiß macht satt



Fleisch (mager)
20-28 g



Fisch 20 g
Muscheln 11 g



Käse 17-32 g



Tofu 16 g
Sojabohnen 37 g



Ei 13 g



Nüsse 12-25 g



Milch &
Milchprodukte
3-14 g



Hülsenfrüchte 3-9 g



Pilze 3 g

Ø Eiweißgehalt in 100 g

Clever Sättigen

Je langsamer Kohlenhydrate ins Blut aufgenommen werden, desto länger bleibt der Blutzuckerspiegel konstant.

Ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel ist der **Glykämische Index (GI)**



Problem: Ein schnelles Absinken des Blutzuckerspiegels (hoher GI) führt zu Heißhungerattacken!

Clever Sättigen

Volumen macht satt



Weintrauben

100 g = 70 kcal

Wasserentzug



Rosinen

25 g = 70 kcal

Clever Sättigen

Ø Energiedichte pro 100 g Mahlzeit in Deutschland: 160 kcal



100 g Salat

10 kcal



100 g Gemüse

20 kcal



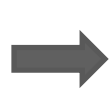
100 g Pizza

230 kcal



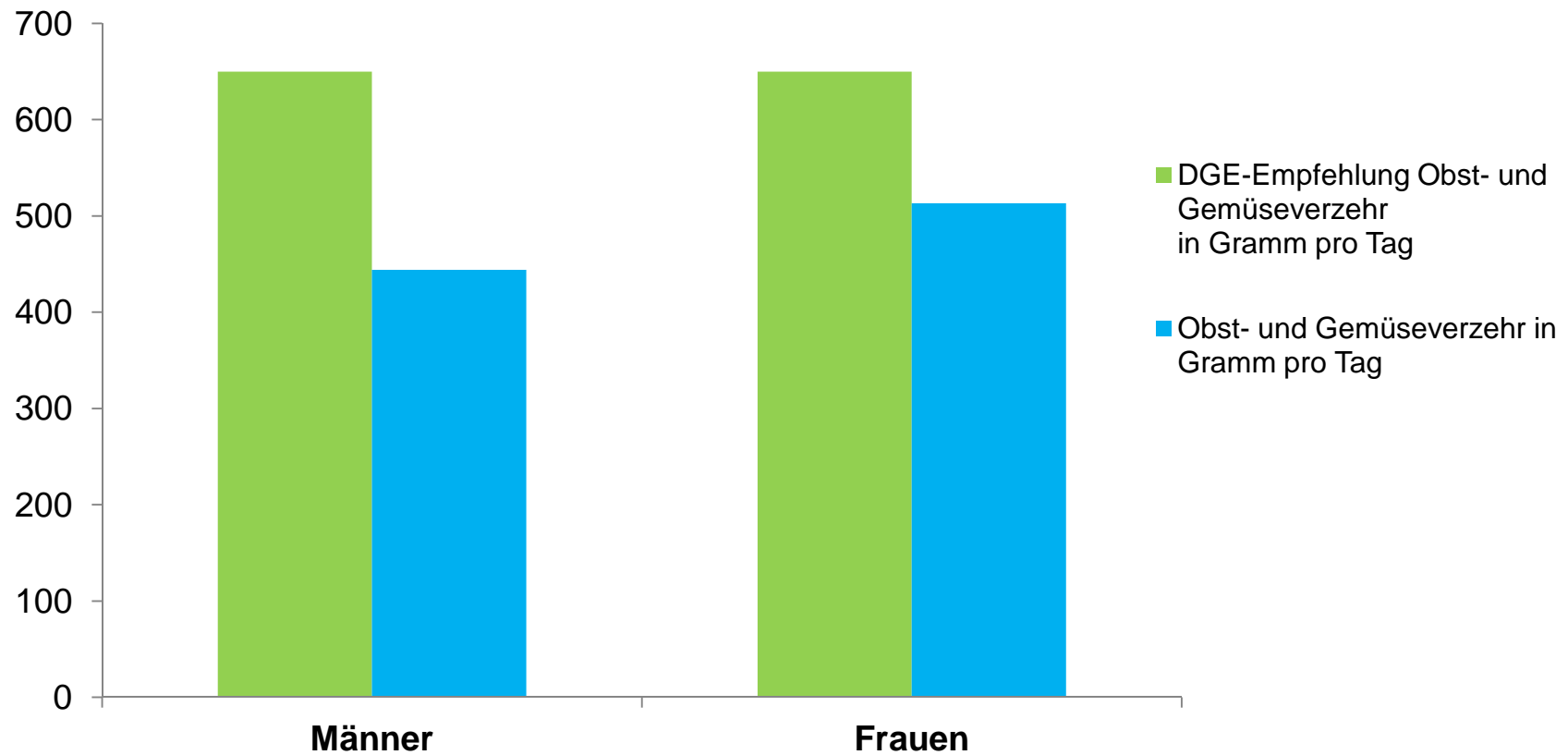
100 g Toast

250 kcal

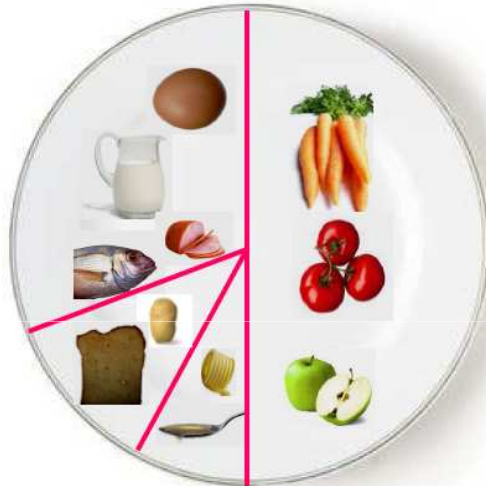


Wer abnehmen will, sollte auf Lebensmittel mit einer niedrigen Energiedichte achten!
Optimal zur Prävention und Therapie von Übergewicht ist eine Energiedichte von maximal 125 kcal pro 100 g Mahlzeit

Obst- und Gemüseverzehr in Deutschland



Hauptmahlzeiten – die Kombination ist entscheidend!



+



+



+



Gemüse/Obst

Eiweiße

Kohlenhydrate

Fett/Öle

Kochsalz und Bluthochdruck



- Lebensnotwendiger Kochsalzbedarf für den Menschen: 1 g / Tag
- Empfohlene Kochsalzzufuhr: maximal 5-6 g / Tag
- Durchschnittliche Kochsalzaufnahme: 9-12 g / Tag
- 20-30% der Bevölkerung und 50% der Hochdruckkranken sind kochsalzempfindlich

Weniger ist mehr!!!

Täglich 4-5 g Kochsalz weniger



Blutdrucksenkung um 5 mmHg
(besonders bei Salzempfindlichen)

Kochsalzverbrauch pro Tag

Durchschnittliche Kochsalzmenge	Enthalten im durchschnittlichen Tagesverbrauch von
1 g	Grundlebensmittel unverarbeitet: Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreide, Milch, Fleisch und Fisch
2-3 g	Brot: alle Sorten (4-5 Scheiben)
3-5 g	Brotbelag: Schinken, Wurst, Käse, Fischmarinaden
4-5 g	Zubereitung von Speisen (industriell oder selbstbereitet)
1-2 g	Nachsalzen der Speisen

Kochsalzeinschränkung auf maximal 5-6 g / Tag

- Kein Extrasalz: Kein Kochsalz bei der Zubereitung der Gerichte
- Bei Tisch nicht nachsalzen
- Frische Lebensmittel bevorzugen (Konserven und Fertiggerichte sind salzreich)
- Meiden von Lebensmitteln mit hohem Kochsalzgehalt



Kaliumreiche und kochsalzarme Ernährung



Frisches Fleisch



Frischer Fisch



Obst + Gemüse
Trockenfrüchte



Hülsenfrüchte



Reis



Kartoffeln



Pilze



Nüsse

Fett ist nicht gleich Fett!

Einfach ungesättigte Fette



Olivenöl, Rapsöl,
Nüsse, Avocados

Mehrfach ungesättigte Fette



Lachs, Makrele, Hering,
Leinöl, Nüsse

Gesättigte Fette



Fettes Fleisch, fetter
Käse, Butter, Sahne

Bedarf absteigend

Genussmittel bei Bluthochdruck



In Maßen erlaubt

- Kaffee
- schwarzer Tee



Begrenzt, aber
nicht regelmäßig
erlaubt

- Alkohol



Verzicht dringend
geraten

- Rauchen

Was bringt das alles?

Maßnahme	Blutdrucksenkung
Gewichtsabnahme – pro Kilogramm	5-8 mmHg
Beschränkung der Kochsalzzufuhr auf max. 5-6 g / Tag	5-8 mmHg
Regelmäßige körperliche Aktivität	4-9 mmHg
Einschränkung des Alkoholkonsums auf max. 20 g / Tag	2-4 mmHg
Ausgewogene Ernährung (viel Obst + Gemüse, mageres Fleisch, Fisch, richtige Fette, wenig Zucker)	8-14 mmHg

Insgesamt kann der systolische Blutdruck um bis zu 20 mmHg gesenkt werden. Die aufgelisteten Maßnahmen hängen oft miteinander zusammen und addieren sich nur zum Teil.

Logisch essen mit der Logi-Pyramide



Quelle: Systemed Verlag

Der richtige Zeitpunkt, etwas zu verändern, ist jetzt!

Ernährungssprechstunde im Kardiocentrum

Bei der Umstellung Ihrer Ernährungs- und Essgewohnheiten begleiten wir Sie gerne auch professionell. Nutzen Sie unsere Ernährungssprechstunde in der Innenstadtpraxis am Roßmarkt. Das Erstgespräch (Orientierungsgespräch) ist dabei unverbindlich und kostenfrei. Die Anmeldung erfolgt über das Team der Innenstadtpraxis oder über Frau Yvonne Leonhardt.



Yvonne Leonhardt
Diplom-Oecotrophologin

Tel: 069-74731168
www.dr-ambrosius-frankfurt.de