



Essen und Trinken bei Bluthochdruck und zur Bluthochdruck-Prävention

Essen und Trinken bei Bluthochdruck sowie zur Prävention



Bluthochdruck kann behandelt werden. Jede Behandlung von Bluthochdruck sollte mit Lebensstiländerungen beginnen. Neben regelmäßiger Bewegung und Gewichtsreduktion, trägt eine vollwertige Ernährung mit reichlichem Verzehr von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten maßgeblich dazu bei, dass sich die Blutdruckwerte normalisieren. Je nach Schweregrad sind zusätzlich blutdrucksenkende Medikamente notwendig.

Hypertonie – was ist das?



Als Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) wird eine krankhafte Erhöhung des Innendruckes der Gefäße (genauer der Arterien) bezeichnet. Der Blutdruck steigt, wenn sich die Gefäße verengen. Ab einem oberen (systolischen) Wert von 140 mmHg und/oder einem unteren (diastolischen) Wert von 90 mmHg spricht man von Bluthochdruck (Hypertonie).

Wer ist betroffen?

In Deutschland hat etwa jeder dritte Erwachsene Bluthochdruck, dies entspricht etwa 20 bis 30 Millionen Betroffenen. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen zeigt sich ein altersabhängiger Anstieg des mittleren Blutdrucks. Ab einem Alter von 50 Jahren steigt das Risiko an Bluthochdruck zu erkranken. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Im Alter zwischen 70 und 79 Jahren sind sogar 3 von 4 Menschen betroffen. Man spricht von der sogenannten Altershypertonie, bei der nur der obere Blutdruckwert erhöht ist.

Wie wird der Blutdruck gemessen?

Der Blutdruck ist je nach Tageszeit, Grad der Anstrengung und Aufregung unterschiedlich hoch. Normalerweise steigt der Blutdruck temporär an (z. B. bei körperlicher Aktivität) und sinkt danach wieder.



Um Blutdruckwerte vergleichen zu können, sollte idealerweise unter gleichen und standardisierten Bedingungen gemessen werden:

- zur gleichen Tageszeit
- in Ruhe (5 Minuten bequemes Sitzen in einer ruhigen Umgebung vor Beginn der Blutdruckmessung)
- 3 Blutdruckmessungen im Abstand von 1 bis 2 Minuten (zusätzliche Messungen falls die ersten beiden Messungen um >10 mmHg abweichen)

Der Blutdruck wird als Durchschnitt der letzten beiden Blutdruckmessungen erfasst. Als Einheit wird mmHg (Millimeter-Quecksilbersäule) verwendet. Sowohl der systolische als auch der diastolische Blutdruck können erhöht sein. Bluthochdruck wird in verschiedene Schweregrade eingeteilt (s. Tab. 1). Die Blutdruckwerte in Tab. 1 gelten für Erwachsene ≥ 18 Jahre und beziehen sich auf Messungen in Klinik oder Praxis.

