

Richtig essen bei Bluthochdruck

16. Mai 2023 - Man kann Hypertonie, also Bluthochdruck, mittlerweile mit Fug und Recht eine Volkskrankheit nennen. Die Deutschen Hochdruckliga sagt, dass 20-30 Millionen Bundesbürger Bluthochdruck haben. Eine Zahl, die man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte, denn ein zu hoher Blutdruck kann Herzinfarkte und Schlaganfälle auslösen.

Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts (RKI) lassen sich jährlich weltweit 9,4 Millionen Todesfälle auf erhöhten Blutdruck zurückzuführen. Risikofaktoren sind mangelnde Bewegung, Übergewicht, ungesunde Ernährung, Stress sowie erhöhter Alkoholkonsum. Mediziner gehen davon aus, dass jeder dritte Betroffene nichts von seiner Erkrankung weiß. Über die Risiken einer Hypertonie sind sich Fachleute einig.

Uneinigkeit dagegen herrscht, wenn es um die Auslöser für einen erhöhten Blutdruck geht. Ein zu hoher Salzkonsum wird beispielsweise regelmäßig angeführt. Der Schluss liegt nahe: Salz reguliert u.a. den Wasserhaushalt in unserem Körper. Natriumchlorid, also Salz, ist lebensnotwendig und wir müssen es mit unserer Nahrung aufnehmen. Ein pauschaler Salzverzicht kommt also nicht in Frage. Dann aber doch zumindest eine Salzreduktion, sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und rät zu maximal 6 Gramm Salz pro Tag. „Zum Glück heißt diese Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Orientierungswert“, so die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder und ergänzt: „Es gibt Daten, die sagen, dass wir bei sieben bis zehn Gramm Salz besser aufgehoben sind und das entspricht schon dem normalen Salzverbrauch von deutlich mehr Menschen.“ Wie immer sind pauschale Ernährungsempfehlungen mit Vorsicht zu betrachten. „Ein bisschen Sorge mache ich mir, weil es eben eine pauschale Aussage ist und wir wissen einfach, dass Menschen unterschiedlich reagieren“, so Gonder.

Doch der Streit darüber, was man nun essen sollte oder nicht, um gesund zu bleiben und zum Beispiel Bluthochdruck zu vermeiden, wird unvermindert fortgesetzt. Dabei verliert man das Wesentliche aus dem Blick, warnt die Ernährungswissenschaftlerin. „Bevor wir dauernd weiterstreiten, sollten wir uns lieber die Essmuster anschauen und die Menschen beraten, die sehr viele Fertigprodukte essen, die wenig selbst kochen, die wenig Gemüse essen. Ich glaube, hier könnten wir auf einer viel breiteren Ebene etwas für die Gesundheit tun.“

Wie wichtig beispielsweise eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse auch für den Blutdruck sein kann, hat eine Studie des Universitätsklinikums Amsterdam belegt. Knapp 25.000 Patientinnen nahmen an der Studie teil. Dabei wurde festgestellt, dass eine steigende Aufnahme des Mineralstoffs Kalium den Blutdruck sinken ließ. Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen konnte bei den in der Studie getesteten Frauen langfristig um 11 Prozent gesenkt werden. Ein wichtiger Kaliumlieferant aber ist das Gemüse. Und hier schließt sich der Kreis, sagt Ulrike Gonder, denn ohne die richtige Würze bleibt der Genuss beim Gemüse auf der Strecke. „Ich mache mir dann Sorgen, wenn viele Menschen glauben, sie müssten zu Hause ohne Salz kochen oder eben ihr Gemüse nicht mehr salzen. Aber wenn sie dann am Ende des Tages weniger Gemüse essen, dann habe wir das Kind mit dem Bade ausgekippt.“

Quelle:

Sex-specific associations between potassium intake, blood pressure, and cardiovascular outcomes: the EPIC-Norfolk study
Rosa D Wouda, S Matthijs Boekholdt, Kay Tee Khaw, Nicholas J Wareham, Martin H de Borst, Ewout J Hoorn, Joris I Rotmans, Liffert Vogt
European Heart Journal, Volume 43, Issue 30, 7 August 2022, Pages 2867–2875, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehac313>