



Die Hausärzte im Policenter



Bluthochdruck

Tipps Zur Ernährung

1. Reduktion der Kochsalzzufuhr

Die tägliche Aufnahme von Kochsalz sollte 10-12 g nicht übersteigen. Dabei ist zu beachten, dass in vielen Nahrungsmitteln und Speisen verstecktes Salz enthalten ist. Verbannen Sie den Salzstreuer vom Esstisch! Verwenden Sie keine Brühwürfel und Gewürzmischungen. Kochen Sie Nudeln, Kartoffeln, Reis ohne Salzzugabe im Kochwasser. Meiden Sie gepökelte, gesalzene und geräucherte Fleisch- und Fischwaren, Fertigsaucen, Fertigsuppen sowie Salzgebäck. Salzarm sind v.a. Gemüse, Salat und Obst. Bedenken Sie, dass auch Brot und Backwaren einen hohen Salzanteil haben.

2. Trinken Sie nur Mineralwässer mit einem Natriumgehalt bis max. 20mg pro Liter.

Unser Leitungswasser ist natriumarm!

3. Passen Sie die Energiezufuhr Ihrem Bedarf an und reduzieren Sie so langsam evtl. bestehendes Übergewicht.

Vermeiden Sie „leere“ Kalorien, z.B. Zucker und zuckerhaltige Speisen und Getränke sowie Alkohol.

4. Reduktion der Aufnahme tierischer Fette und Erhöhung des pflanzlichen Fettanteils

Hochwertige Omega 3 – Fettsäuren sind v.a. in Lachs, Makrele, Hering und der Sardine enthalten. Verwenden Sie hochwertige Öle zur Nahrungszubereitung wie kaltgepresstes Olivenöl, Walnussöl, Rapsöl oder Leinöl. 5 Walnüsse abends vor dem Fernseher als gesunder Snack! Und essen Sie weniger Wurst, Fleisch, sowie Schokolade u.ä.

5. Achten Sie auf ballaststoffreiche Nahrungsmittel und Mahlzeiten

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte und essen Sie viel Gemüse und Rohkost sowie Salat (50g/Tag).

12 Lebensmittel die den Blutdruck senken



Fisch



Nüsse



Spinat



Sonnen
blumenkerne



rote
Bohnen



Sellerie



dunkle
Schokolade



Kiwi



Banane



Rosinen



Melone



Kartoffel