

Ernährung bei Hypertonie

Ziel: Blutdruck senken durch richtige Ernährung

Grundprinzipien:

- Reduktion des Kochsalzkonsums (Natriumchlorid = NaCl) auf weniger als 5g pro Tag → am Tisch nicht nachsalzen
- Fertigprodukte meiden (hoher Salz- und Fettgehalt)
- Normalgewicht anstreben
- Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung
- Gemüse und Fruchteverzehr steigern
- Alkoholkonsum einschränken
- Fettgehalt des Essens reduzieren und die richtigen Fette wählen
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen: Dampfkochtopf, Teflonpfanne, Dampfgaren, Ofen, Römertopf, Pochieren

Empfohlen	Vermeiden	Tipps
Getränke: täglich mindestens 2 Liter zuckerarme Getränke		
Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte	Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen Keine Süssgetränke wie z.B. Cola	Sollten Sie Diuretika einnehmen, besprechen Sie Ihren Getränkekonsum mit Ihrem Apotheker oder Arzt
Früchte, Gemüse, Salate: täglich 5 Portionen		
Bunte und vielfältige Auswahl	-	1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g
Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte: täglich 3 Portionen Trockengewicht		
Vollkornprodukte bevorzugen	-	1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g
Milchprodukte: täglich 3 Portionen		
Fettarme Produkte bevorzugen	Stark salzhaltige Produkte wie Parmesan	1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse
Fleisch, Fisch: mehrmals pro Woche 1 Portion (100-120g)		
Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch	Gepökelte Wurstwaren / Aufschnitt, Speck	Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quorn o. Ä.
Eier: 2-3 pro Woche		
Fette, Öle: täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)		
Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl	Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeerahm, Gehärtete Öle meiden	Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren
Nüsse, Samen: täglich 20-30g		
Süssigkeiten, Snacks: bis 3 mal pro Woche		
Willisauerringli, Schoggischümli, Leckerli, Chräbeli	Buttergebäck, Chips, Salzstängeli	Fettreiche Süssigkeiten sowie salzreiche Snacks meiden
Alkohol: bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein.		
Medikamente: Brausetabletten oder Brausepulver wegen hohem Salzgehalt meiden. Fragen Sie auch bei rezeptfreien Medikamenten nach dem Einfluss auf den Blutdruck.		