

SVEN-DAVID MÜLLER • CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Bluthochdruck

Genießen erlaubt



S

schlütersche

Tipps zur gesunden Ernährung bei Bluthochdruck

1. Sagen Sie Übergewicht den Kampf an. Meiden Sie Lebensmittel, die viele Kalorien liefern, aber wenige wichtige Nährstoffe. Diese „leeren Kalorien“ begünstigen Übergewicht.
2. Reduzieren Sie Kochsalzreiche Lebensmittel. Diese befinden sich in gepökelten, gesalzenen und geräucherten Fleisch- und Fischwaren, in Fertigprodukten (z. B. Suppen, Saucen) und Konserven sowie in Salzgebäck (z. B. Salzstangen, Salzbrezeln, Käsegebäck).
3. Reduzieren Sie die Kochsalzzufuhr. Verzichten Sie bei der Zubereitung auf die Verwendung von Kochsalz, Gewürzsalzen und Gewürzmischungen mit Kochsalz, vermeiden Sie Geschmacksverstärker und zusätzliches Salzen. Wählen Sie am besten Speisen und Gerichte aus, die auch ohne Salz gut schmecken. Vorsicht in Kantine, Restaurant oder Schnellimbiss, hier wird oft überreichlich gesalzen.
4. Reduzieren Sie die Gesamtfetzzufuhr. Wählen Sie hierzu am besten fettarme Nahrungsmittel und fettsparende Zubereitungsarten (beschichtete Pfannen, Bratfolie, Römertopf, Grill, Mikrowelle, Alufolie).
5. Auf die richtigen Fette kommt es an. Meiden Sie tierische Fette wie Butter, Speck, Schmalz und bevorzugen Sie pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren als Streich-, Brat- und Backfett (z. B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Olivenöl).
6. Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Naturreis, außerdem Gemüse, Rohkost und Obst.
7. Achten Sie auf eine kaliumreiche Ernährung. Dazu gehört der Verzehr von Reis, Kartoffeln und Obst.

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Bluthochdruck

Genießen erlaubt

2., vollständig überarbeitete Auflage



schlütersche

6 VORWORT

8 BLUTHOCHDRUCK – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 10 Bluthochdruck und seine Auswirkungen
- 17 Diagnose und Behandlung eines Bluthochdrucks

26 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – DAS IST JETZT WICHTIG

- 28 Der Energiegehalt unserer Nahrung
- 31 Nähr- und Vitalstoffe im richtigen Verhältnis
- 45 11 Tipps für das tägliche Leben

49 LECKERE REZEPTE GEGEN BLUTHOCHDRUCK

- 50 **Leckere Frühstücke**
- 50 Vollkornbrötchen mit Frühlingsquark
- 51 Lachs-Vollkornbrötchen
- 52 Sonnenblumenbrot mit Avocado und Apfel
- 53 Bananen-Vanille-Aufstrich
- 54 Pflaumenquark
- 55 Ananas-Joghurt mit Bananen und Walnüssen
- 56 Schlemmermüsli
- 58 Vitamin-Drink I
- 58 Vitamin-Drink II

60 Köstliche Mittagessen

- 60 Paprikasuppe „Italiana“
- 61 Champignoncremesuppe
- 62 Frühlingssuppe mit Ziegenfrischkäse
- 64 Kartoffel-Meerrettich-Suppe
- 65 Spaghetti mit Paprikacarbonara
- 66 Spaghetti mit Bärlauchpesto
- 68 Scharfes Hähnchen
- 70 Geflügelragout
- 71 Rinderfilet im Kräutermantel
- 72 Schweinefilet mit Cashewnuss-Pfeffer-Kruste
- 74 Kartoffel-Hack-Gratin
- 75 Chinakohl-Hack-Pfanne
- 76 Seelachsfilet mit Kräuter-Käse-Kruste
- 78 Lachs mit Rucola-Salat
- 80 Nudelauflauf mit Lachs
- 81 Grünkernrisotto mit Joghurt-Kräutersauce
- 82 Ofenkartoffeln mit Champignons
- 84 Käsepfannkuchen
- 86 Überbackene Linsen
- 87 Überbackene Ofenkartoffeln
- 88 Exotischer Duftreis
- 90 Spinatspätzle
- 91 Butterkürbis aus dem Ofen
- 92 Lauch-Apfel-Gemüse
- 93 Kohlrabi-Kerbel-Gemüse
- 94 Knoblauch-Chili-Karotten
- 96 Cremige Austernpilze
- 97 Gemüsestrudel

- 98 **Herzhafte Abendessen**
- 98 Karottenrohkost mit Ingwerdressing
- 99 Spinat-Apfel-Salat
- 100 Rote-Bete-Salat
- 102 Eiersalat „indisch“
- 104 Garnelensalat mit Ingwer-Dressing
- 105 Gefüllte Avocado mit Rucola
- 106 Bärlauchcremesuppe
- 107 Blumenkohl-Curry-Suppe
- 108 Kürbis-Birnen-Suppe
- 110 Zucchini-Parmesan-Frittata
- 112 Apfel-Meerrettich-Brot
- 112 Sandwich „Italia“
- 114 Guacamole
- 116 Fruchtiger Frischkäse-Aufstrich
- 118 Lachs-Quark-Aufstrich
- 118 Schinken-Ananas-Aufstrich
- 119 Paprika-Tomaten-Aufstrich

120 Süße Köstlichkeiten

- 120 Marzipan-Himbeer-Dessert
- 121 Apfel-Birnen-Kompott mit Quark
- 122 Gebackene Bananen
- 122 Erdbeerspieße mit Zitronengras-Joghurt
- 123 Obstsalat mit Walnüssen
- 124 Karamellbirnen
- 126 Mango-Lavendel-Sorbet
- 126 Ananassalat mit Minze
- 128 Sahniges Erdbeereis
- 130 Milchreis mit Orangen-Ingwer-Kompott

132 ANHANG

- 132 Wichtige Adressen
- 134 Register



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Bluthochdruck ist die häufigste chronische Erkrankung in den westlichen Industrieländern: Man kann davon ausgehen, dass die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung davon betroffen ist. Die Statistiken zeigen die harten Fakten auf: Herz- und Kreislaufkrankungen führen die Todesfallstatistik der westlichen Industrieländer unangefochten an – sie machen fast die Hälfte aller Todesfälle aus. Alleine Schlaganfälle sind die fünfthäufigste Todesursache in Deutschland und bedingen eine nicht unerhebliche Anzahl an chronisch pflegebedürftigen Patienten. Als Hauptursache für den Schlaganfall gilt der hohe Blutdruck.

Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Jeder Einzelne kann sehr viel gegen Bluthochdruck tun; durch wissenschaftliche Untersuchungen ist belegt, dass es kaum eine Erkrankung gibt, bei der man mit einer Änderung der Lebensgewohnheiten so viel erreichen kann.

Einen zentralen Stellenwert nimmt dabei der Abbau von Übergewicht ein. Daneben trägt die Reduktion des Kochsalzkonsums maßgeblich dazu bei, den Blutdruck wieder zu senken. Mit einer gesunden Ernährung werden Sie an Ihrem Körper bald folgende Veränderungen feststellen: Eine Verminderung des Blut-

„Sie können selbst sehr viel gegen Bluthochdruck tun!“

drucks, des Gewichtes, von erhöhten Blutfetten und der Blutzuckerwerte – und Sie werden eine allgemeine Verbesserung Ihres Befindens feststellen!

Eine Ernährung, die den Blutdruck reguliert, besteht im Allgemeinen aus viel Obst, Gemüse und fettreduzierten Milchprodukten – dafür weniger Nahrungsmitteln mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten, Cholesterin und versteckten Fetten (z. B. Wurst, Käse, Backwaren, Milchprodukte), weniger Fleisch und weniger Süßigkeiten.

Gut für Sie sind jetzt Lebensmittel, die viel Magnesium, Kalzium und Kalium enthalten. Auf dieser Basis haben wir viele Lieblingsrezepte für Sie „entschärft“ – Sie werden sehen, dass eine herzfremdliche Ernährung und Genuss dabei keineswegs im Widerspruch stehen.

Wir wünschen Ihnen gute Blutdruckwerte und viel Spaß beim Nachkochen und Variieren unserer Rezepte!

Ihr
Sven-David Müller, M. Sc.

Ihre
Christiane Weißenberger



Sven-David Müller,
M.Sc.

*Staatlich anerkannter
Diätassistent,
Diabetesberater DDG*



Christiane
Weißenberger
*Staatlich anerkannte
Diätassistentin und
Hauswirtschafterin*



BLUTHOCHDRUCK – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Viele Menschen haben einen erhöhten Blutdruck. Normalerweise spüren sie ihn nicht – mit der Folge, dass er über Jahre hinweg die Gefäße belastet. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck ist gefährlich, er kann Erkrankungen wie Herzinfarkte, Schlaganfälle und Nierenschäden begünstigen. In diesem Kapitel erfahren Sie, was Bluthochdruck überhaupt ist, wann er problematisch sein kann und was Sie tun können, um Ihren Blutdruck dauerhaft in den Griff zu bekommen.



Bluthochdruck und seine Auswirkungen

Wie kommt der Blutdruck zustande?

Bluthochdruck liegt dann vor, wenn der Druck in den Arterien eine bestimmte Grenze überschreitet. Arterien sind Blutgefäße, die das Blut vom Herzen weg befördern. Der genaue medizinische Begriff für zu hohen Druck in den Arterien lautet arterielle Hypertonie. Den vom Herzschlag und von der Anspannung der Gefäßwände erzeugten Blutdruck gibt man in der Maßeinheit Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) an und beschreibt ihn anhand von zwei Werten:

- Der systolische Druck entsteht, wenn das Herz sich zusammenzieht und das Blut in die Gefäße pumpt.
- Der diastolische Druck ergibt sich, wenn das Herz wieder erschlafft, um sich erneut mit Blut zu füllen.

Die Druckverhältnisse passen sich dem aktuellen Bedarf des Körpers an. Dadurch ist unser Herz immer ausreichend durchblutet. Der Blutdruck ist also keine konstante Größe. Tageszeitliche Schwankungen sind normal, auch körperliche Aktivität und die seelische Verfassung beeinflussen ihn.

Leider macht sich ein Bluthochdruck oft jahrelang überhaupt nicht bemerkbar, und wenn, dann zeigt er sich in unspezifischen Symptomen, wie Müdigkeit, Unruhe, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen oder Sehstörungen. Erst wenn Organ- und Gefäßschäden auftreten, wie eine Arteriosklerose oder Durchblutungsstörung des Gehirns, treten die Anzeichen offen zutage. Bluthochdruck ist vor allem wegen seiner Folgeerkrankungen gefährlich.

Nach Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird bei Werten von über 140/90 mmHg von einem Bluthochdruck gesprochen, und zwar sobald der systolische (obere) Blutdruckwert bei 140 mmHg oder mehr oder der diastolische (un-



Die Unterschiede zwischen Menschen mit normalem und erhöhtem Blutdruck werden bei den Durchschnittswerten tagsüber und nachts deutlich.

tere) Wert bei 90 mmHg oder darüber liegt. Auch wenn also nur einer der beiden Blutdruckwerte erhöht ist, besteht ein Bluthochdruck mit den entsprechenden möglichen Spätfolgen. Je höher der Blutdruck, umso größer ist auch das Risiko für Spätkomplikationen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Die WHO hat daher eine Einteilung der Blutdruckwerte in verschiedene Schweregrade vorgenommen:

Definitionen und Klassifikation der Blutdruckwerte (mmHg)

KLASSIFIKATION	SYSTOLISCH	DIASTOLISCH
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
hoch-normal	130–139	85–89
leichter Bluthochdruck (Schweregrad 1)	140–159	90–99
mittelschwerer Bluthochdruck (Schweregrad 2)	160–179	100–109
schwerer Bluthochdruck (Schweregrad 3)	> 180	> 110
isolierter systolischer Bluthochdruck	> 140	< 90

Primärer und sekundärer Bluthochdruck

Sekundäre Hypertonie Ursachen einer sekundären Hypertonie sind Krankheiten wie Schilddrüsenüberfunktionen, Entzündungen der Blutgefäße oder eine verengte Hauptschlagader (Aorta). All diese und weitere Krankheiten können Bluthochdruck verursachen. Die sekundäre Hypertonie kommt mit ungefähr 10 Prozent allerdings recht selten vor.

Primäre Hypertonie Weitaus häufiger leiden Menschen an der primären Hypertonie. Bei dieser Art der Hypertonie lassen sich Ursachen weniger deutlich festmachen, weil eine zugrunde liegende Krankheit fehlt, die als direkter Auslöser für den Bluthoch-



Ärzte unterscheiden zwischen primärer und sekundärer Hypertonie.

druck verantwortlich ist. Vielmehr spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, deren Anteil am Bluthochdruck sich meist nicht exakt definieren lässt.

Eine wichtiger Faktor sind erbliche Vorbedingungen, es gibt also so etwas wie eine Veranlagung für Bluthochdruck. Überdies gibt es eine ganze Reihe weiterer Faktoren, die das Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln, erheblich steigern. Zu diesen Faktoren können Krankheiten wie Diabetes gehören. Außerdem ein fortgeschrittenes Alter, Bewegungsarmut, viel Stress, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Übergewicht und insgesamt eine falsche Ernährung. Inwieweit jeder einzelne Faktor Hypertonie begünstigt, ist individuell verschieden.

Ursachen eines primären Bluthochdrucks:

- Erbliche Vorbelastung
- Übergewicht
- Hoher Salzkonsum
- Regelmäßiger Alkoholkonsum
- Zu geringe Kalium-, Kalzium- und Magnesiumzufuhr
- Zu geringe Aufnahme an ungesättigten Fettsäuren
- Zu geringe Ballaststoffaufnahme
- Rauchen
- Stress und seelische Belastungen
- Bewegungsmangel

Ursachen eines sekundären Bluthochdrucks:

- Nierenerkrankungen
- Hormonelle Störungen, z. B. Überfunktion der Schilddrüse, Überfunktion der Nebenschilddrüsen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schwangerschaft
- Erkrankungen des Nervensystems, z. B. ein Hirntumor
- Bestimmte Medikamente, z. B. die Pille, Rheumamedikamente

Wie wird der Blutdruck gemessen?

Hoher Blutdruck ist einfach und völlig schmerzlos durch eine Blutdruckmessung, in der Regel mit einer Armmanschette, feststellbar. Wenn der Herzmuskel sich zusammenzieht und Blut ausstößt (diesen Vorgang nennt man Systole), ist der Druck besonders hoch. Daher nennt man diesen oberen Wert (1. Wert) den systolischen Blutdruck. Zwischen zwei Herzschlägen, wenn das Herz erschlafft und sich wieder mit neuem Blut füllt (bei der sogenannten Diastole), ist der Blutdruck niedriger. Dieser untere Wert (2. Wert) heißt diastolischer Blutdruck. Beide Werte werden bei der Blutdruckmessung festgestellt.



Der diastolische und systolische Blutdruck werden gemessen. 120/80 mmHg bedeutet: ein Blutdruck von 120 zu 80.



Blutdruckmessgeräte messen schmerzlos den systolischen und diastolischen Blutdruck.

Häufig wird für den Blutdruck die Abkürzung RR verwendet, die für die Initialen des italienischen Arztes Riva-Rocci steht. Er hatte 1896 als Erster das Prinzip der Blutdruckmessung mittels einer Oberarmmanschette beschrieben. Wenn Sie also RR 130/80 mmHg sehen, bedeutet dies nichts anderes als ein Blutdruck von 130/80 mmHg nach Riva-Rocci.

Was beeinflusst den Blutdruck?

Die Höhe des Blutdrucks hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wichtig ist insbesondere die körperliche Aktivität, denn je mehr unsere Muskeln arbeiten müssen, desto mehr Blut muss das Herz durch die Adern pumpen, und damit steigt der Blutdruck. Es gibt Situationen, in denen der Blutdruck sogar ansteigen darf, beispielsweise, wenn Sie zur U-Bahn rennen müssen oder sich beim Sport körperlich verausgaben.

Ein vorübergehender Bluthochdruck kann auch psychische Ursachen haben: Wenn Sie sich über Ihren Chef aufregen, sorgen Hormone dafür, dass Ihr Blutdruck steigt. Sogar Werte über 200 mmHg sind dann kurzfristig möglich und durchaus noch normal.

Für die Höhe des Blutdrucks ist zudem entscheidend, wie viel Widerstand die Arterien dem Blut entgegensetzen: Sind die Gefäße verkalkt, ist ihr Durchmesser kleiner und dadurch steigt der Druck. Ein gesundes Blutgefäß kann durch die Gefäßmuskulatur den Durchmesser aktiv verkleinern und vergrößern. Ein „verkalktes“ Gefäß kann das nicht. In ihm ist der Druck immer hoch.

Ein weiterer bestimmender Faktor für den Blutdruck ist die Blutmenge im Körper: Viel Blut bedeutet höherer Blutdruck. Dieser Aspekt spielt besonders bei übergewichtigen Personen eine entscheidende Rolle. Eine Änderung der Lebens- und Ernährungsweise ist hier besonders wichtig, um den Blutdruck zu normalisieren.



Ein vorübergehender Bluthochdruck kann normal sein.

Warum ist Bluthochdruck gefährlich?

Je höher der Blutdruck ist, desto größer ist der Widerstand in den Blutgefäßen und umso mehr muss das Herz arbeiten, damit die Organe und Gewebe mit Blut versorgt werden können. Herzmuskelschwäche und Herzversagen können die Folge sein – besonders häufig bei Übergewichtigen. Denn je höher das Körpergewicht, desto mehr Sauerstoff benötigt der Körper. Damit steigt auch die nötige Blutmenge. Um das Blut durch den Körper zu pumpen, muss das Herz eines Übergewichtigen mehr leisten als das Herz eines Schlanken. Durch die ständige Mehrarbeit, die das Herz bei Übergewicht leisten muss, kann es zu einer Verdickung des Herzmuskels kommen. Ein hoher Blutdruck begünstigt dies noch. Auf Dauer kann das Herz die hohe Belastung nicht ertragen, so dass sich bei Übergewichtigen leicht eine Herzschwäche entwickeln kann. Dies beobachtet man besonders häufig bei sehr starkem Übergewicht.

Wie schon beschrieben, können auch Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) Folge eines dauerhaft erhöhten Blutdrucks sein, was letztendlich zu Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenversagen führen kann. Unter Gefäßverkalkung versteht man Veränderun-



Übergewicht
begünstigt
Bluthochdruck.



Durch eine gesunde Ernährung kann das Körpergewicht im Normalbereich gehalten werden.

gen der Blutgefäßwände durch Ablagerungen von Fett, kleine Verletzungen, Entzündungen etc. Diese führen auf Dauer zu einer Verdickung und Verhärtung der Gefäßwand. Letztendlich kommt es dadurch zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Die erhöhte Körperfettmasse selbst stellt keinen so bedeutenden Risikofaktor für die Entwicklung einer Arterienverkalkung dar. Doch Übergewicht ist Ursache für eine Reihe anderer Erkrankungen – Diabetes mellitus, Hypertonie, Fettstoffwechselstörungen –, die wiederum die Entstehung von Arteriosklerose begünstigen. Daher steigt mit dem Körpergewicht auch das Risiko einer Arteriosklerose und letztlich eines Herzinfarktes. Bei stark übergewichtigen Menschen kommt ein Herzinfarkt etwa dreimal häufiger vor als bei Normalgewichtigen.



Maximaler Blutdruck bei Diabetes mellitus: 120/80 mmHg.

Herz-Kreislauf-Risiko bei Diabetes mellitus

Herz- und Gefäßerkrankungen kommen bei Diabetikern zwei- bis dreimal häufiger vor als in der Normalbevölkerung. Diabetikerinnen haben ein 6,2-fach erhöhtes und Diabetiker ein 2,2-fach erhöhtes Herzinfarktrisiko. Wesentlich verantwortlich für die Entstehung der Arteriosklerose und Koronaren Herzkrankheit (KHK) scheinen die erhöhten Blutzucker- und Fettwerte nach den Mahlzeiten zu sein. Eine Blutdrucknormalisierung ist deshalb für Diabetiker besonders wichtig! Für Typ-2-Diabetiker ist die Einstellung des Blutdrucks auf normale Werte wegen der gefährlichen Folgeerkrankungen sogar noch wichtiger als die Blutzuckereinstellung. Diabetiker sollten prinzipiell Blutdruckwerte von höchstens 120/80 mmHg aufweisen. Ein niedriger Blutdruck beugt den Folgekomplikationen an den Nieren, den Augen und dem Herz-Gefäß-System wirksam vor.

11 Tipps für das tägliche Leben

- 1** Drei bis fünf Obst- und Gemüseportionen am Tag gehören zu einer gesunden und blutdrucksenkenden Kost. Eine Portion entspricht ca. 150 Gramm. Gemüse und Obst sind reich an Vitaminen und dabei kalorienarm – somit zum Abnehmen ideal. Wegen der hohen Ballaststoffmenge tritt ein Sättigungsgefühl bei geringerer Kalorienmenge ein. Mit zwei Gemüseportionen mittags als Beilage, einem Salat zum Abendessen und zwei Obststücken über den Tag verteilt lassen sich leicht fünf Einheiten am Tag erreichen.
- 2** Verwenden Sie Streich- und Bratfett sparsam. Im Salat dagegen sind ein bis zwei Esslöffel z. B. Rapsöl günstig, damit die fettlöslichen Vitamine aufgenommen werden können. Vorsicht ist bei fertigen Salatdressings geboten, da die meisten Salatsaucen fett- und kalorienreich sind. Ein Joghurtdressing oder ein bis zwei Esslöffel Olivenöl und Essig sind gute Alternativen.
- 3** Achten Sie auch bei der Zubereitung auf die verwendete Fettmenge. Bei der Fleischzubereitung kann nochmals deutlich Fett gespart werden, indem anstelle des Bratens mit viel Fett oder Öl das Fleisch lieber im Ofen, im Grill, im Tontopf oder in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett zubereitet wird. Fisch kann ebenfalls fettarm gedünstet werden.
- 4** Decken Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf mit zuckerfreien, kalorienarmen Getränken. Denn viele Kalorien und einfache Zucker werden häufig mit den täglich konsumierten Getränken eingenommen. Wer überwiegend zuckerhaltige Säfte, Limonade oder Cola trinkt, kommt leicht auf zusätzliche 300 bis 400 Kilokalorien pro Tag. Mineralwasser, Tee und Saftschorlen sind gesunde Alternativen. Trinken Sie mindestens zwei Liter täglich, in der Zeit des Abnehmens wenn möglich sogar drei Liter.
- 5** Süßigkeiten und Knabbereien wie Chips enthalten viele Kalorien sowie oft die schädlichen Transfettsäuren und sollten die

Ausnahme bleiben, vor allem in der Zeit des Abnehmens. Eine gute Alternative sind Trockenfrüchte, die darüber hinaus viel Kalium enthalten.

6 Zwei Fischmahlzeiten pro Woche liefern Ihnen auf gesunde Weise Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und viele weitere wertvolle Nährstoffe.

7 Bauen Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel fest in Ihren Ernährungsplan ein. Täglich 35 Gramm Ballaststoffe sind empfehlenswert. Eine ausreichende Menge Ballaststoffe nehmen Sie auf, wenn Sie Ihren Obst- und Gemüseverzehr wie in Tipp 1 empfohlen einhalten. Zu den ballaststoffreichen Nahrungsmitteln zählen außerdem Vollkornbrot, Haferflocken, Müsli, Linsen und Hülsenfrüchte. Auf eine ausreichende Flüssigkeitsmenge ist dabei zu achten, um das Quellen der Ballaststoffe im Darm zu ermöglichen. Wird zu wenig Flüssigkeit getrunken, entziehen die Ballaststoffe dem Darm Flüssigkeit, mit der Folge, dass es zu Verstopfung kommt.

8 Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein. Männer sollten allerhöchstens 0,5 Liter Bier oder 0,5 Liter Wein täglich trinken, Frauen maximal 250 ml Bier oder 150 ml Wein. Allerdings nicht regelmäßig, sondern nur zu besonderen Anlässen, vor allem wenn Sie abnehmen wollen.

9 Bauen Sie kaliumhaltige Nahrungsmittel (siehe Übersicht S. 40) in Ihren Ernährungsplan ein.

10 Sorgen Sie für Entspannung, nehmen Sie Druck aus Ihrem Leben. Autogenes Training, Yoga, Meditation – es gibt viele Wege. Sicherlich gibt es auch einen Kurs in Ihrer Umgebung.

11 Bewegen Sie sich ausreichend an der frischen Luft, treiben Sie regelmäßig Sport. Das unterstützt Sie nicht nur bei der Gewichtsabnahme, sondern hält Sie auch fit und leistungsfähig.





LECKERE REZEPTE GEGEN BLUTHOCHDRUCK

EL = Esslöffel
F.i.Tr. = Fettgehalt in der
Trockenmasse
g = Gramm
geh. = gehackt
gem. = gemahlen
getr. = getrocknet
ger. = gerieben
kcal = Kilokalorien

kg = Kilogramm
kJ = Kilojoule (4,18 Kilo-
joule = 1 Kilokalorie)
mg = Milligramm
ml = Milliliter
Msp. = Messerspitze
Pck. = Päckchen
TL = Teelöffel



LECKERE FRÜHSTÜCKE

Vollkornbrötchen mit Frühlingsquark

Mit vielen gesunden Kräutern

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

182 kcal/761 kJ	69 mg Magnesium
13 g Eiweiß	256 mg Kalium
1 g Fett	701 mg Natrium
29 g Kohlenhydrate	

Zutaten für 2 Portionen

- 4 gehäufte EL Magerquark
- 1 Schuss Mineralwasser
- 2 Zweige Petersilie
- 2 Zweige Dill
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ kleine blaue Zwiebel
- etwas Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 2 Vollkornbrötchen

Zubereitung

- 1** Quark mit Mineralwasser cremig rühren. Kräuter waschen und trocknen. Petersilie und Dill von den Stängeln zupfen und die Blättchen fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2** Quark mit Kräutern und Zwiebelwürfeln vermengen und mit Pfeffer und wenig Salz würzen.
- 3** Die Brötchen halbieren und den Frühlingsquark auf den Brötchenhälften verteilen.

TIPPS & HINWEISE

Variieren Sie die Kräuterauswahl nach Lust und Laune oder nach dem, was Ihr Kräutergarten gerade hergibt. Sehr lecker schmeckt der Quark auch mit Kresse, Kerbel, Bärlauch oder Sauerampfer.

Lachs-Vollkornbrötchen

Mit Omega-3-Fettsäuren

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält:

270 kcal/1128 kJ	80 mg Magnesium
15 g Eiweiß	347 mg Kalium
11 g Fett	448 mg Natrium
27 g Kohlenhydrate	

Zutaten für 2 Portionen

50 g Räucherlachs
2 gehäufte EL Meerrettich-Frischkäse
2 Vollkornbrötchen
¼ Salatgurke (ca. 120 g)

Zubereitung

- 1 Den Räucherlachs mit einem Messer hacken und unter den Frischkäse mischen.
- 2 Die Brötchen aufschneiden, etwas Brotkrume herauszupfen, mit dem Frischkäsemix mischen. Die Brötchenhälften damit füllen und zusammenklappen.
- 3 Das Gurkenstück waschen und der Länge nach vierteln. Die Gurkensticks zu den Brötchen essen.



KÖSTLICHE MITTAGESSEN

Paprikasuppe „Italiana“

Feurig-mediterran

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Eine Portion enthält:

189 kcal/790 kJ	47 mg Magnesium
4 g Eiweiß	858 mg Kalium
9 g Fett	392 mg Natrium
21 g Kohlenhydrate	

Zutaten für 2 Portionen

500 g rote Paprika
1 kleine rote Chilischote
1 kleine rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
3 Stiele Basilikum
1 Prise Salz
etwas Pfeffer
1 Prise Zucker
etwas Balsamicoessig

Zubereitung

1 Paprika waschen, längs halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und grob zerkleinern. Chilischote waschen, Stiel entfernen und Schote in feine Ringe schneiden. Achtung nach dem Chilischnneiden: Hände unbedingt gut waschen!

2 Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, hacken und mit den Chiliringen im heißen Öl glasig dünsten. Paprikawürfel dazugeben und mitdünsten, Tomatenmark und 400 ml Wasser einrühren. Aufkochen und 20 Minuten leise kochen lassen.

3 Basilikum waschen, trocknen und hacken. Die Suppe pürieren und mit Basilikum, Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamicoessig würzen.

Spaghetti mit Bärlauchpesto

Pesto selbstgemacht

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält:

612 kcal/2559 kJ	75 mg Magnesium
18 g Eiweiß	288 mg Kalium
36 g Fett	597 mg Natrium
54 g Kohlenhydrate	

Zutaten für 2 Portionen

- 150 g Spaghetti, eifrei
- 2 EL geh. Mandeln
- 40 g Parmesan
- 1 Bund Bärlauch (ca. 50 g)
- 3 EL Rapsöl
- etwas Pfeffer
- 1 Prise Salz

TIPPS & HINWEISE

Wer keinen Mörser besitzt, gibt die Masse in ein hohes, schmales Gefäß und püriert alles grob mit dem Mixstab.

Pesto auf Vorrat: Füllen Sie das Pesto in saubere Schraubgläser, gießen Sie einen Schuss Öl drauf und verschließen Sie die Gläser gut. So hält sich Pesto im Kühlschrank ungefähr zwei Wochen ohne Geschmacksverlust.

Zubereitung

- 1** Spaghetti nach Packungsanweisung al dente garen. 3 bis 4 EL Nudelwasser aufbewahren.
- 2** Gehackte Mandeln ohne Fettzugabe in einer beschichteten Pfanne goldgelb anrösten. Sofort herausnehmen und auf einen Teller geben, damit sie nicht zu dunkel werden.
- 3** Parmesan fein reiben. Bärlauch waschen und gut trocknen. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Stiele wegwerfen. Mandeln, Bärlauch und Parmesan im Mörser zu einer Paste zerstoßen. Öl nach und nach zugeben und mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Falls das Pesto zu fest ist, etwas Nudelwasser zugießen.
- 4** Heiße Spaghetti sofort nach dem Abgießen mit dem Pesto verrühren und gleich servieren.



HERZHAFTE ABENDESSEN

Karottenrohkost mit Ingwerdressing

Der Gesundheitssnack

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

3 g Eiweiß	441 mg Kalium
15 g Fett	417 mg Natrium
9 g Kohlenhydrate	
42 mg Magnesium	

Zutaten für 2 Portionen

200 g Karotten
2 Frühlingszwiebeln
1 Stück frischer Ingwer (ca. 20 g)
½ Bund Koriander
3 EL Orangensaft
2 EL Apfelessig
1 EL Walnüsse
1 Prise Salz
etwas Pfeffer
1 EL Walnussöl



Zubereitung

1 Karotten waschen, putzen, schälen und grob hobeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden.

2 Ingwer schälen und grob hacken. Koriander waschen und grob hacken. Ingwer, Koriander, Orangensaft, Essig, Nüsse, 1 Prise Salz, Pfeffer und Öl mit dem Mixstab fein pürieren. Das Dressing mit den Karotten gründlich vermischen.

Spinat-Apfel-Salat

Besonders kaliumreich

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

223 kcal/932 kJ	93 mg Magnesium
5 g Eiweiß	952 mg Kalium
15 g Fett	435 mg Natrium
17 g Kohlenhydrate	

Zutaten für 2 Portionen

250 g Blattspinat

1 EL Walnüsse

1 Knoblauchzehe

¼ TL gem. Kreuzkümmel

¼ TL gem. Koriandersamen

1 Prise Salz

etwas Pfeffer

½ Limette

1 EL Honig

1 EL Walnussöl

1 Apfel

Zubereitung

1 Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Gewürze mit dem Saft der Limette, dem Honig und dem Öl verrühren.

3 Apfel waschen, entkernen, das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden und sofort mit der Sauce vermengen. Das Dressing über den Spinat gießen und vorsichtig vermischen. Mit den gehackten Nüssen bestreuen.





Rote-Bete-Salat

Fruchtig mit Birne

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

139 kcal/581 kJ	27 mg Magnesium
1 g Eiweiß	325 mg Kalium
8 g Fett	575 mg Natrium
14 g Kohlenhydrate	

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Knollen Rote Bete (gekocht)
- 1 große Birne
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- etwas Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

- 1 Rote Bete schälen und in Stifte schneiden. Birne waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Stifte schneiden. Sofort mit der Hälfte des Zitronensafts vermengen.
- 2 Restlichen Zitronensaft mit Öl, Pfeffer, wenig Salz und Schnittlauchröllchen vermischen und über die vorbereiteten Zutaten gießen.



Eiersalat „indisch“

Mit Mandarinen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Marinierzeit: ca. 2 Stunden

Eine Portion enthält:

198 kcal/828 kJ	30 mg Magnesium
15 g Eiweiß	490 mg Kalium
11 g Fett	511 mg Natrium
9 g Kohlenhydrate	

Zutaten für 2 Portionen

- 3 Eier
- 10 kleine Champignons
- 2 EL Mandarinen (Dose)
- 1 kleine blaue Zwiebel
- ½ kleiner Becher Joghurt, 1,5 % Fett (150 g)
- 1 EL Milch, 1,5 % Fett
- 1 TL Curry
- etwas Pfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- 1** Eier 10 Minuten lang in kochendem Wasser hart kochen. Champignons mit einem Küchenkrepp vom Schmutz befreien, Stielen abschneiden und Pilze vierteln. Mandarinen gut abtropfen lassen, dabei 2 EL Mandarinenensaft auffangen und zur Seite stellen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2** Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Würfel schneiden.
- 3** Aus Joghurt, Milch und Gewürzen eine Salatsauce herstellen. Falls die Sauce zu dickflüssig ist, etwas Mandarinenensaft dazugießen.
- 4** Salatzutaten vorsichtig mit der Salatsauce vermengen und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

