



# Ernährungstipps bei erhöhtem Blutdruck (Hypertonie)

[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

## Grundlagen

Bluthochdruck (= arterielle Hypertonie) ist eine häufige Erkrankung, bei der das Herz ständig mehr Arbeit leisten muss.

Neben einer genetischen Veranlagung beeinflusst auch der Lebensstil den Blutdruck. Alkohol, Nikotin, mangelnde Bewegung und Stress spielen - neben der Ernährung - eine wichtige Rolle.

## Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.  
Trinken.  
Gesundheit leben.

Telefonische Terminvereinbarung unter  
T 0664 / 802 83 664

MO - DO	08:30 - 11:30 Uhr 15:00 - 16:00 Uhr
FR	08:30 - 11:30 Uhr



[www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung](http://www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung)

## Worauf Sie achten können

- Verwenden Sie Salz beim Kochen nur sparsam. Kräuter und Gewürze verleihen den Speisen Geschmack.
- Ersetzen Sie Ihre Brotmahlzeit immer wieder durch ein Müsli und verwenden Sie, statt salzreichen Lebensmitteln wie Wurst und Käse, selbstgemachte Brotaufstriche, beispielsweise aus Topfen und Gemüse.
- Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Das darin enthaltene Kalium und die Ballaststoffe sind gut für den Blutdruck!
- Wählen Sie hochwertige pflanzliche Öle und nutzen Sie die in Fischen (z. B. Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch) enthaltenen Omega-3-Fettsäuren.
- Trinken Sie pro Tag etwa 1,5 bis 2 Liter Wasser und ungesüßte Getränke.

## Was können Sie noch Gutes für sich tun?

- Achten Sie auf Ihr Gewicht, denn Übergewicht kann den Blutdruck erhöhen.
- Bewegen Sie sich mindestens 3-mal pro Woche 30-60 Minuten!
- Verzichten Sie auf das Rauchen oder versuchen Sie es einzuschränken.

## Was sollten Sie vermeiden?

- Verwenden Sie statt Kochsalz oder Würzmischungen mit Salz, lieber frische, getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter.
- Wurst, Käse und salzige Knabberwaren haben oft einen hohen Salzanteil.
- Achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum. Pro Tag sollten Männer maximal 20 Gramm und Frauen 10 Gramm Alkohol aufnehmen. 20 Gramm Alkohol sind beispielsweise in 0,5 Liter Bier oder in 0,2 Liter Wein enthalten.

