

Gute Vorsätze durchhalten – Ihr Blutdruck wird es Ihnen danken!

Abnehmen, Sport treiben, sich gesund ernähren – das sind wahrscheinlich die häufigsten Vorsätze, die zum Jahreswechsel gefasst wurden. Warum es sich lohnt, genau diese Vorsätze auch konsequent umzusetzen, erläutert die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention: Diese Lebensstilmaßnahmen reduzieren Bluthochdruck – und damit auch das Risiko für gefährliche Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen. Jeder kann so für den Erhalt der eigenen Gesundheit bis ins hohe Alter sorgen.

Jeder Dritte ist in Deutschland von Bluthochdruck betroffen, bei den über 60-Jährigen ist es sogar jeder zweite. Die Folgen sind gravierend, denn unbehandelt kann Bluthochdruck zu gefährlichen Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkten und Schlaganfällen sowie zu Nierenversagen, Netzhautveränderungen und wahrscheinlich auch zu Demenz führen. Bekannt ist, dass allein die Hälfte aller Herzinfarkte und Schlaganfälle vermeidbar wäre, wenn Bluthochdruck rechtzeitig erkannt und behandelt würde.

Eine medikamentöse Blutdrucksenkung ist bei Werten ab 140/90 mm Hg erforderlich, aber schon ab einem Blutdruck von 130/80 mm Hg steigt das Risiko für Folgeerkrankungen. Menschen mit hochnormalen Blutdruckwerten (130-139/85-89 mm Hg) werden daher Lebensstilmaßnahmen empfohlen, um den Blutdruck auf natürliche Weise zu senken. „Oft können allein dadurch normale Blutdruckwerte erreicht werden – und zwar ganz ohne Nebenwirkungen“, erklärt Prof. Dr. Bernhard K. Krämer, Mannheim, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutschen Gesellschaft für Hypertonie und Prävention. „Es lohnt sich also, dranzubleiben und seine Vorsätze umzusetzen. Mit den folgenden drei Maßnahmen kann jeder seinen Blutdruck senken und damit für den Erhalt der eigenen Gesundheit bis ins hohe Alter sorgen.“

Übergewichtige Menschen sollten abnehmen!

Ein Hauptrisikofaktor für Bluthochdruck ist Übergewicht, eine wichtige Maßnahme, um hohe Blutdruckwerte zu korrigieren, ist daher abzunehmen. Der Hausarzt hilft und berät dabei, als besonders erfolgreich haben sich Gruppenprogramme erwiesen. Wie auch immer eine Gewichtsreduktion erreicht wird: Jedes Pfund, das schmilzt, nimmt Druck aus den Gefäßen!

Unbedingt in Bewegung bleiben!

Nicht nur das Körpergewicht ist ausschlaggebend für das Bluthochdruckrisiko, sondern auch das Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse. Selbst dünne Menschen, die untrainiert und unsportlich sind, haben ein erhöhtes Bluthochdruck-Risiko. Mediziner sprechen vom „TOFI“-Phänotypen (TOFI für „thin outside, fat inside“, also außen schlank und innen fett) oder von metabolischer Fettleibigkeit bei Normalgewicht [1]. „Ob dick oder dünn: Sport ist eine wichtige Maßnahme, um Bluthochdruck zu vermeiden und zu behandeln“, erklärt Prof. Dr. med. Burkhard Weisser, Direktor des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Kiel und Mitglied des Vorstands der Deutschen Hochdruckliga.

Gesund essen!

Auch eine gesunde, ausgewogene Kost ist wichtig, um Bluthochdruck vorzubeugen. Doch was versteht man eigentlich darunter? Die Deutsche Hypertonie Akademie steckt gesunde Ernährung mit diesen „10 Geboten“ ab:

1. Wenig gesättigte Fettsäuren (sind in Fleisch- und Milchprodukten enthalten) essen: Sie sollten maximal 10% der Gesamtenergiezufuhr ausmachen und daher so oft wie möglich durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren, besonders Omega-3-Fettsäuren, enthalten in Fisch, pflanzlichen Ölen, Nüssen, ersetzt werden.
2. Trans-Fettsäuren auf ein Minimum beschränken – sie entstehen beim Braten und bei der industriellen Fetthärtung und erhöhen das Gesamtcholesterin.
3. Kochsalz auf 5-6 g pro Tag beschränken.
4. Viele Ballaststoffe zu sich nehmen (30-45 g, vorzugsweise Vollkornprodukte)
5. 2 Portionen Obst am Tag essen
6. 3 Portionen Gemüse am Tag essen
7. 1-2 Portionen Fisch pro Woche essen
8. 30 g ungesalzene Nüsse pro Tag essen
9. Alkoholkonsum stark begrenzen (Frauen: 10 g, entspricht ca. einem achteil Liter Wein; Männer: 20 g, entspricht ca. einem viertel Liter Wein)
10. Gesüßte Softdrinks nach Möglichkeit ganz vermeiden [2].

Literatur

1. Ding C, Chan Z, Magkos F. Lean, but not healthy: the ‚metabolically obese, normal-weight‘ phenotype. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2016 Nov;19(6):408-417.
2. Nach European Association of Preventive Cardiology (EAPC)