

Zum Welthypertonietag: Die DASH-Diät

Blutdruck senken mit Mittelmeer-Flair

Berlin – In Deutschland ist fast jeder Dritte von Bluthochdruck betroffen. Die sogenannte Hypertonie begünstigt das Auftreten einer Arteriosklerose, welche negative Folgen für das Herz, das Gehirn, die Nieren oder die Beine haben kann. Grund genug für Betroffene, die Ernährung so umzustellen, dass sie den Blutdruck senken kann. Die sogenannte DASH-Diät ähnelt den Essgewohnheiten der Menschen, die am Mittelmeer wohnen. Anlässlich des Welthypertonietags am 17. Mai informiert die Stiftung Gesundheitswissen über sie und ihre Wirksamkeit.

DASH steht für Diätischer Ansatz zum Stopp von Hochdruck. Dabei handelt es sich um eine speziell für Menschen mit Bluthochdruck entwickelten Ernährungsform, die auf der Mittelmeerkost basiert. Die Mittelmeerkost entspricht der traditionellen Ernährung der Menschen, die am Mittelmeer leben. Sie ist sehr ballaststoffreich, enthält viel Kalium, Magnesium, Kalzium und Eiweiß. Zudem enthält sie wenig Salz, Fett und Zucker.

Ergebnisse des Studienchecks: DASH-Diät kann Blutdruck senken

16 randomisiert-kontrollierte Studien (RCTs) haben den Nutzen der DASH-Ernährung für Erwachsene mit Bluthochdruck untersucht und kamen zu folgendem Ergebnis: Von den insgesamt etwa 3.500 Teilnehmenden sank der Blutdruck sowohl bei den Menschen, die keine Medikamente einnahmen und die DASH-Ernährung anwendeten, als auch bei den Teilnehmenden, die zusätzlich Medikamente einnahmen. Die Studienergebnisse können allerdings lediglich Aussagen für einen begrenzten Zeitraum geben. Da die Teilnehmenden in einem Zeitraum von zwei bis 52 Wochen beobachtet worden sind, kann nicht genau gesagt werden, ob die Blutdrucksenkung über einen längeren Zeitraum als 52 Wochen anhält. Unerwünschte Nebenwirkungen oder Schäden konnten bei den Studien nicht beobachtet werden.

So funktioniert die DASH-Diät

Bei der DASH-Diät handelt es sich um eine besondere Form der Mittelmeerkost. Diese lässt sich zunächst mit ein paar einfachen Faustregeln umsetzen: Begrüßenswert sind Gemüse, Obst, Vollkornprodukte sowie fettarme Milchprodukte, Bohnen, Erbsen, Nüsse und Kerne. Auch pflanzliche Öle können Bestandteil der DASH-Ernährung sein. Weniger essen sollte man fettes Fleisch, Vollmilchprodukte, zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten, Salz, tierische Fette und tropische Öle wie Palmöl. Um ausreichend Energie für den Tag zu haben, setzt die DASH-Diät auf die Zufuhr von komplexen Kohlenhydraten, die Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Hier empfehlen sich grünes Blattgemüse wie Kohl, Brokkoli oder Spinat, Vollkornbrote, Früchte mit wenig Zucker wie Äpfel, Birnen, Orangen oder Erdbeeren sowie Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen oder Linsen. Auch wenn es sich bei der DASH-Diät um eine Ernährungsform handelt, bei der überwiegend pflanzliche Lebensmittel empfohlen werden, muss nicht vollends auf Fleisch verzichtet werden. Mageres Fleisch wie Geflügel oder Fisch sind gute tierische Eiweiß-Lieferanten. Stark verarbeitete Wurst- oder Fleischwaren und gepökeltes Fleisch sollten jedoch vermieden werden.

Mehr Informationen zur DASH-Diät sowie zum Studiencheck finden Sie unter:

- [DASH-Diät: Blutdruck senken durch Ernährungsumstellung](#)
- [Diät bei Bluthochdruck: Hilft die DASH-Ernährung bei leichtem Bluthochdruck?](#)