Ein Beispieltag

Frühstück
Porridge/Müsli (ungesüßt) aus Haferflocken und anderem Getreide, dazu frisches Obst und Joghurt oder Hafermilch, nach Bedarf Kerne oder Samen

Mittag
Rosmarinkartoffeln, Reis oder Vollkornnudeln mit kurz angebratenem Gemüse, dazu nach Bedarf eine Portion mageres weißes Fleisch oder Fisch

Abendessen
Frisches Gemüse, roh (Tomaten, Gurken, Radieschen) oder gekocht (Zucchini, Aubergine) mit Quark und Käse, nach Bedarf Vollkornbrot mit Frischkäse

Zwischendurch und Abendsnack
Frisches Obst, geröstete Nüsse ohne Salz

→ **Die richtige Ernährung sollte gesund, ausgewogen und lecker sein!**

Bluthochdruck-Prävention – ich mach mit!

Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention

Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg
Telefon: 0 62 21 / 5 88 55-0
E-Mail: info@hochdruckliga.de
Internet: www.hochdruckliga.de

Mit freundlicher Unterstützung
IKK classic

Hochdruckliga®

Ungesunde Lebensmittel ersetzen und bewusst genießen



Eine gesunde Ernährung bei Bluthochdruck bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten. Oft lässt sich Ungesundes ganz leicht durch gesunde Alternativen ersetzen – zum Beispiel Fisch statt rotem Fleisch oder frisches Obst statt Süßigkeiten. So bleibt das Essen abwechslungsreich, lecker und gut für Herz und Kreislauf.

Getränke

statt Saft, Limo, Cola

- Natriumarmes Mineralwasser oder Leitungswasser, wahlweise mit natürlichen Geschmackszusätzen (zuckerfrei) wie Zitronen oder Minze
- Früchte-/Kräutertee



Obst und Gemüse

statt Dosengemüse

- Frisches Gemüse, z. B. Gurke, Tomate, Paprika, Blattsalat, Zucchini, Aubergine
- Tiefkühlgemüse, z. B. Brokkoli, Spinat, Bohnen

statt Trockenobst

- Frisches Obst, z. B. Apfel, Birne, Beeren
- Tiefkühlobst, z. B. ungezuckerte Beeren



Fisch und Fleisch

statt eingelegtem oder geräuchertem Fisch

- Frischer Fisch vom örtlichen Händler
- Tiefkühlfisch, z. B. Heilbutt, Seelachs

statt Schweinefleisch

- Geflügel oder Wildfleisch



Brat-/Backfett und Gewürze

statt Butter

- Pflanzliche Öle, z. B. Oliven, Raps, Sonnenblume
- Pflanzen-Margarine

statt Kochsalz (Natrium)

- (Frische) Kräuter und salzfreie Gewürze, z. B. Pfeffer, Paprika, Ingwer



Brot und Brotbelag

statt Toast- oder Weißbrot

- Vollkornbrot (Roggen, Dinkel, Hafer)

statt Wurst oder Schmelzkäse

- Frischkäse oder Schnittkäse, z. B. Emmentaler, Gouda
- Weicher Käse, z. B. Hüttenkäse, Ricotta, Mozzarella, Ziegenkäse
- Avocado, salzfreies Tomatenmark

