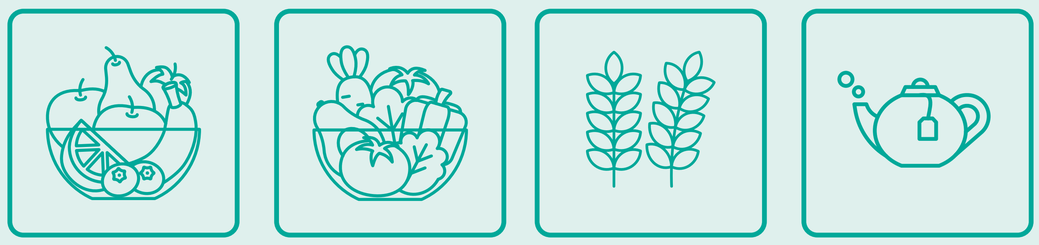
# Ernährung – Schlank und gesund bleiben!

Eine Ernährungsumstellung ist ein äußerst wirksamer Hebel, um den Blutdruck auch ohne Medikamente zu senken. Wir empfehlen eine **kochsalzarme Kost** mit vielen **gesunden Fetten**, **Vollkornprodukten** und vegetarischen Optionen wie verschiedenes saisonales, regionales **Obst**, **Gemüse**, **Nüsse** und **Beeren**. Greifen Sie lieber zu Tee und Wasser mit frischer Zitrone und konsumieren Sie gesüßte Softdrinks nur in Maßen. Auch der Alkoholkonsum wirkt sich negativ auf den Körper aus – hier sollten Sie ganz darauf verzichten.



# Salz – Der unterschätzte Risikofaktor



Die Deutschen konsumieren deutlich mehr Salz als empfohlen. Dies wirkt sich auch auf den Blutdruck aus.

Zahlreiche genetische Faktoren und (patho-) physiologische Veränderungen wurden beschrieben, eine einheitliche Ursache/ Mechanismus ist jedoch nicht bekannt.

Das kardiovaskuläre Risiko ist bei salzsensitiven im Vergleich zu salzresistenten Personen unabhängig vom Blutdruck erhöht.

## Verringerung der Kochsalzzufuhr = Senkung des Blutdrucks

Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum auf 5 Gramm pro Tag (entspricht ca. 1 Teelöffel) durch Reduzierung Ihres Konsums an Fertigprodukten und „Zusalzen“! Fertigprodukte und Fast Food haben oft einen besonders hohen Kochsalzgehalt.

**Unser Tipp:** Den Kochsalzgehalt in Nahrungsprodukten und Getränken können Sie selbst sehr schnell ermitteln, indem Sie den ausgewiesenen Gehalt an Natrium mit 2,54 multiplizieren. Verwenden Sie beim Kochen lieber frische Kräuter statt zu salzen.

# Zigarettenrauch und Blutdruck

Rauchen ist für den eigenen Körper und häufig auch für unsere Mitmenschen schädlich (Passivrauchen). Wenn man viel raucht, verengen sich die Gefäße und in der Folge erhöht sich der Blutdruck. Zusätzlich verdrängt der im Tabakrauch enthaltene Kohlenmonoxid den Sauerstoff im Blut und reduziert so die Sauerstoffversorgung. Durchschnittlich verkürzt der Konsum von Tabak die Lebenserwartung um etwa 8 bis 10 Jahre. Dieser Lebenszeitverlust resultiert aus einem stark erhöhten Risiko für Krebs, Lungenerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck.





Mit freundlicher Unterstützung

BKK Dachverband