



Ernährung senkt Bluthochdruck genauso gut wie Medikamente

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 24 Juli 2020

Eine Senkung von Bluthochdruck ist durch eine gesunde und salzarme Ernährung möglich. Dies ist das Ergebnis einer Studie von US-Wissenschaftler.

Ernährungsumstellung bei Bluthochdruck – Die Vorteile

Die Kraft einer gesunden Ernährung wird gerne unterschätzt. Lieber lässt man sich ein Medikament verschreiben, z. B. bei [Bluthochdruck](#) (Hypertonie). Gerade blutdrucksenkende Medikamente aber bringen unangenehme Nebenwirkungen mit sich, z. B. ständiger Reizhusten, Durchblutungsstörungen, Müdigkeit bis hin zur Herzinsuffizienz.

Eine Ernährungsumstellung hingegen würde sich nicht nur positiv auf den Blutdruck auswirken, sondern könnte gleichzeitig das Gewicht, den [Cholesterinspiegel](#) und den Blutzucker regulieren. Die Leistungsfähigkeit würde steigen, die Verdauung würde besser und so manches chronische Wehwehchen würde sich plötzlich verabschieden. Eine [Ernährungsumstellung](#) hat also ebenfalls zahlreiche Nebenwirkungen - allerdings durchweg angenehme.

Gesunde und salzarme Ernährung gegen Bluthochdruck

Forscher der *Johns Hopkins University* in Baltimore/USA führten zu diesem Thema eine randomisierte klinische Studie durch. Sie erschien am 12. November 2017 im *Journal of the American College of Cardiology*.

Über 400 Probanden zwischen 23 und 76 Jahren nahmen an der 12-wöchigen Studie teil. Sie alle litten an einer milden Form der Hypertonie mit einem systolischen Blutdruck zwischen 120 und 159 mmHg und einem diastolischen Wert zwischen 80 und 95 mmHg. Keiner der Teilnehmer nahm zu Beginn der Untersuchung Blutdrucksenker.

Ein Teil der Teilnehmer ernährte sich ab sofort nach den Richtlinien der DASH-Ernährung (siehe weiter unten), die Kontrollgruppe ernährte sich weiterhin normal.

Salzarme Ernährung reduziert Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfall

Ausserdem überprüfte man die Auswirkungen von Salz auf den Blutdruck der Probanden. Alle vier Wochen wurde der Salzgehalt der Ernährung in beiden Gruppen verändert. Erst gab es täglich 2,5 g Salz (salzarme Ernährung), dann 5 g Salz (was etwa einem TL Salz entspricht) und in den letzten vier Wochen 7,6 g Salz.

Schafft man es, nicht mehr als 5 g Salz pro Tag zu essen, dann würde dies - so die FDA (US-amerikanische Gesundheitsbehörde) - das Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfall deutlich reduzieren. Die normale westliche Ernährung enthält hingegen deutlich mehr als 7 g.

Falls Sie an anderer Stelle gelesen oder gehört haben sollten, dass Salz keine Auswirkungen auf den Blutdruck habe, lesen Sie bitte hier weiter: [Kein Salz bei Bluthochdruck](#)

Je höher der Blutdruck, umso besser konnte er allein mit der Ernährung gesenkt werden

Bereits nach vier Wochen zeigte sich, dass der Blutdruck jener Teilnehmer, die ursprünglich einen Blutdruck von 150 und mehr hatten und die DASH-Ernährung praktizierten, um durchschnittlich 11 mmHg gesunken war. Wenn diese Gruppe sich auch noch salzarm ernährte, dann sank ihr Blutdruck im Vergleich zur Kontrollgruppe, die salzreich ass, um 21 mmHg.

Teilnehmer, die bereits zu Beginn der Studie einen nicht so hohen Blutdruck (weniger als 130 mmHg) hatten, erlebten dank der DASH-Ernährung immerhin noch eine Senkung ihres Blutdrucks von 4 mmHg. Bei der salzarmen Variante waren es 5 mmHg.

Je höher also der Ausgangsblutdruck war, umso besser war das Ergebnis dank der gesunden Ernährung. Man kann somit sagen, dass eine gesunde salzarme Ernährung den Blutdruck wunderbar regulieren kann. Sie würde einen nur geringfügig erhöhten Blutdruck also niemals zu tief senken, wie es Medikamente tun würden, sondern immer nur so weit, wie es für den jeweiligen Menschen gesund und passend ist.

Gesunde Ernährung senkt Blutdruck besser als Medikamente

„Diese Ergebnisse sind wirklich herausragend“, sagt Dr. Stephen Juraschek, Assistenzprofessor und Dozent für Medizin an der *Harvard Medical School*. Das Ausmass dieses Studienerfolgs wird erst klar, wenn man sich vor Augen führt, dass die FDA ein blutdrucksenkendes Medikament zulässt, wenn es den systolischen Blutdruck nachweislich um mindestens 3 bis 4 mmHg senken kann. Die üblichen Medikamente - [Betablocker](#) und ACE-Hemmer - senken den systolischen Blutdruck um durchschnittlich 10 bis 15 mmHg, was von der DASH-Ernährung in Kombination mit einer Salzreduktion in unserer Studie deutlich übertroffen wurde.

Studienautor Dr. Lawrence Appel, Professor für Medizin an der *Johns Hopkins University* sagt: „Unsere Ergebnisse sind für die Patienten eine wunderbare Botschaft, zeigen sie doch, welchen grossen Nutzen sie allein aus einer gesunden und salzarmen Ernährung ziehen können.“

Die DASH-Ernährung (*Dietary Approaches to Stop Hypertension* = Ernährungsform gegen Bluthochdruck) wird schon sehr lange vom *National Heart, Lung, and Blood Institute* und der *American Heart Association* empfohlen und gefördert. Es handelt sich um keine Diät, sondern um eine Ernährungsform, die dauerhaft beibehalten wird.

Die Richtlinien der DASH-Ernährung

Die DASH-Ernährung ist im Grunde nicht schwierig durchzuhalten, da sie kaum Verbote beinhaltet. Natürlich gehören Alkohol, Zucker, gesüsste Getränke, Fertig- und Fast-Food-Produkte, Weissmehlprodukte sowie Wurst und fette Fleisch- und Milchprodukte nicht zur DASH-Ernährung.

Stattdessen besteht sie aus Obst, Gemüse und Vollkornprodukten und wird darüber hinaus mit kleinen Mengen fettarmer Milchprodukte, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchten, Ölsaaten und Nüssen ergänzt.

Bitte setzen Sie Ihre Blutdruckmedikamente, falls Sie diese bereits nehmen, nicht einfach ab. Teilen Sie hingegen Ihrem Arzt mit, dass Sie Ihre Ernährung entsprechend der DASH-[Ernährung umstellen](#) möchten und besprechen Sie mit ihm, wie Sie dann nach und nach Ihre Medikamente ausschleichen könnten.

Einen Ernährungsplan aus der Vitalkostküche, der für Menschen mit Bluthochdruck entwickelt wurde, finden Sie hier: [Ernährungsplan bei Bluthochdruck](#). Weitere Tipps finden Sie in unserem Text über [Lebensmittel die den Blutdruck senken](#).

Gesunde Rezepte, die den Blutdruck schonen

Nachstehend führen wir Ihnen einige Rezepte aus unserer Versuchsküche auf. Sie sind lecker, einfach zuzubereiten und belasten nicht den Blutdruck:

- [Rezept: Wirsingsuppe mit Ananas und Champignons](#)
- [Rezept: Senfsuppe](#)
- [Rezept: Karotten-Nuggets mit selbst gemachter Remoulade - vegan](#)
- [Rezept: Kartoffelspaghetti süss-scharf](#)

Ausserdem finden Sie unter diesem Link zahlreiche [gesunde Rezepte](#).

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker