

# Gesunde Ernährung als Chance bei Bluthochdruck

«Salz!», denken die meisten Leute, wenn sie Bluthochdruck mit Ernährung in Verbindung bringen. Konzentriert man sich jedoch ausschliesslich auf den Salzgehalt der Nahrung, vergibt man sich die Chance, über die Ernährung eine noch grössere Wirkung zu erzielen.

Alexandra Schmid

Gerade in der älteren Bevölkerung findet sich eine hohe Prävalenz von Bluthochdruck. Um die 70 Prozent der 70 bis 74 Jahre alten Personen leiden an mässig oder stark erhöhtem Blutdruck (1). Klare Ursachen sind in den meisten Fällen nicht bekannt, eindeutig ist jedoch, dass verschiedene Faktoren zusammenspielen. Der Ernährung wird dabei eine wichtige Rolle in der Prävention und der Behandlung von Bluthochdruck zugeordnet. Häufig liegt der Fokus dabei jedoch nur auf der Kochsalzzufuhr und zieht andere Ernährungsfaktoren nicht in Betracht.

## Risiko Kochsalzrestriktion

Da nur etwa die Hälfte der Personen mit Bluthochdruck salzsensitiv ist, profitieren nicht alle Betroffenen von diesem Ansatz. Ausserdem kann eine Salzreduktion in Kombination mit der Empfehlung, viel Flüssigkeit zu konsumieren, bei Senioren auch zu Problemen führen: So können Hyponatriämien auftreten, deren Symptome von Müdigkeit und Konzentrationsstörungen über Kreislaufschwäche und Verwirrheitszustände bis hin zum Koma reichen. Der verminderte Gleichgewichtssinn führt vermehrt zu Stürzen, die ein Risiko für (Hüft-)Frakturen darstellen.

## DASH-Diät

Bei Bluthochdruck im Rahmen der Ernährung nur an Salzreduktion zu

denken, wird den Möglichkeiten der Ernährung nicht gerecht. Die DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)-Studien weisen darauf hin, dass eine Ernährung, die Obst, Gemüse und Milchprodukte favorisiert (DASH-Diät), auch ohne zusätzliche Salzreduktion sehr gut geeignet ist, den Hochdruck positiv zu beeinflussen (2, 3). So zeigt die DASH-Natrium-Studie, dass nur schon durch den Wechsel von einer typisch westlichen Diät zur DASH-Diät eine durchschnittliche systolische Blutdruckreduktion von fast 6 mmHg erreicht werden kann (diastol. etwa 3 mmHg). Eine Salzreduktion auf 6 g pro Tag, wie meist empfohlen, bringt dagegen vergleichsweise nur eine Reduktion um etwa 2 mmHg systolisch und 1 mmHg diastolisch. Nur eine Salzreduktion auf 3 g/Tag würde den Effekt einer normal salzhaltigen (9 g/d) DASH-Diät übertreffen. Eine solche Salzreduktion ist jedoch unrealistisch. Wird mit der Umstellung auf die DASH-Diät auch die Salzzufuhr eingeschränkt, kann der Blutdruck zusätzlich gesenkt werden. Der Effekt ist jedoch wiederum gering bei einer Salzreduktion auf 6 g/Tag (durchschnittlich weitere -1,3 mmHg syst. beziehungsweise -0,6 mmHg diastol.), und erst eine Reduktion auf 3 g/Tag würde einen optimalen Nutzen bringen (3).

## Gesund essen als Chance

Bei der DASH-Diät sind Milch und Milchprodukte ein integraler Bestandteil. Die erste DASH-Studie zeigt klar, dass der positive Effekt auf den Blutdruck bei Weglassen der drei empfohlenen Portionen Milchprodukte geringer ist (2). Da eine Ernährung reich an Gemüse, Obst und Milchprodukten nicht nur bei Bluthochdruck empfehlenswert ist, sondern generell positive Gesundheitseffekte zeigt, ist sie einer einseitigen Salzreduktion unter Beibehaltung des üblichen, westlichen Ernährungsstils vorzuziehen. Ein Nebeneffekt davon ist zudem eine verbesserte Eiweiss- und Kalziumzufuhr, was gerade bei Senioren zum Erhalt der Muskel- und Knochenmasse sowie verschiedener Körperfunktionen wichtig wird (4).



Reichlich Gemüse und Obst sowie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte haben in jedem Lebensalter gesundheitliche Vorteile.

## Autorin:

Alexandra Schmid  
Forschungsanstalt Agroscope  
Liebefeld-Posieux ALP  
3003 Bern

## Literatur:

1. Daten vom Bus Santé, Genf 1993–2003, Bulletin des BAG Nr. 24/05 <http://www.bag.admin.ch/dokumentation/publikationen/01435/01796/index.html?lang=de>
2. Appel LJ et al.: A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *N Engl J Med* 336, 1997, 1117–1124.
3. Sacks FM et al.: Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet. *N Engl J Med* 344, 2001: 3–10.
4. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene – Ergänzende Empfehlungen für ältere Erwachsene [http://www.sge-ssn.ch/d/navigation\\_header/lebensmittelpyramide/documents/lebensmittelpyramide\\_65\\_dt.pdf](http://www.sge-ssn.ch/d/navigation_header/lebensmittelpyramide/documents/lebensmittelpyramide_65_dt.pdf)