

SVEN-DAVID MÜLLER • CHRISTIANE WEISENBERGER

Ernährungsratgeber Bluthochdruck

Genießen erlaubt



S

schlütersche

Häufig wird für den Blutdruck die Abkürzung RR verwendet, die für die Initialen des italienischen Arztes Riva-Rocci steht. Er hatte 1896 als Erster das Prinzip der Blutdruckmessung mittels einer Oberarmmanschette beschrieben. Wenn Sie also RR 130/80 mmHg sehen, bedeutet dies nichts anderes als ein Blutdruck von 130/80 mmHg nach Riva-Rocci.

Was beeinflusst den Blutdruck?

Die Höhe des Blutdrucks hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wichtig ist insbesondere die körperliche Aktivität, denn je mehr unsere Muskeln arbeiten müssen, desto mehr Blut muss das Herz durch die Adern pumpen, und damit steigt der Blutdruck. Es gibt Situationen, in denen der Blutdruck sogar ansteigen darf, beispielsweise, wenn Sie zur U-Bahn rennen müssen oder sich beim Sport körperlich verausgaben.

Ein vorübergehender Bluthochdruck kann auch psychische Ursachen haben: Wenn Sie sich über Ihren Chef aufregen, sorgen Hormone dafür, dass Ihr Blutdruck steigt. Sogar Werte über 200 mmHg sind dann kurzfristig möglich und durchaus noch normal.

Für die Höhe des Blutdrucks ist zudem entscheidend, wie viel Widerstand die Arterien dem Blut entgegensetzen: Sind die Gefäße verkalkt, ist ihr Durchmesser kleiner und dadurch steigt der Druck. Ein gesundes Blutgefäß kann durch die Gefäßmuskulatur den Durchmesser aktiv verkleinern und vergrößern. Ein „verkalktes“ Gefäß kann das nicht. In ihm ist der Druck immer hoch.

Ein weiterer bestimmender Faktor für den Blutdruck ist die Blutmenge im Körper: Viel Blut bedeutet höherer Blutdruck. Dieser Aspekt spielt besonders bei übergewichtigen Personen eine entscheidende Rolle. Eine Änderung der Lebens- und Ernährungsweise ist hier besonders wichtig, um den Blutdruck zu normalisieren.



Ein vorübergehender Bluthochdruck kann normal sein.

Warum ist Bluthochdruck gefährlich?

Je höher der Blutdruck ist, desto größer ist der Widerstand in den Blutgefäßen und umso mehr muss das Herz arbeiten, damit die Organe und Gewebe mit Blut versorgt werden können. Herzmuskelschwäche und Herzversagen können die Folge sein – besonders häufig bei Übergewichtigen. Denn je höher das Körpergewicht, desto mehr Sauerstoff benötigt der Körper. Damit steigt auch die nötige Blutmenge. Um das Blut durch den Körper zu pumpen, muss das Herz eines Übergewichtigen mehr leisten als das Herz eines Schlanken. Durch die ständige Mehrarbeit, die das Herz bei Übergewicht leisten muss, kann es zu einer Verdickung des Herzmuskels kommen. Ein hoher Blutdruck begünstigt dies noch. Auf Dauer kann das Herz die hohe Belastung nicht ertragen, so dass sich bei Übergewichtigen leicht eine Herzschwäche entwickeln kann. Dies beobachtet man besonders häufig bei sehr starkem Übergewicht.

Wie schon beschrieben, können auch Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) Folge eines dauerhaft erhöhten Blutdrucks sein, was letztendlich zu Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenversagen führen kann. Unter Gefäßverkalkung versteht man Veränderun-



Übergewicht
begünstigt
Bluthochdruck.



Durch eine gesunde Ernährung kann das Körpergewicht im Normalbereich gehalten werden.

gen der Blutgefäßwände durch Ablagerungen von Fett, kleine Verletzungen, Entzündungen etc. Diese führen auf Dauer zu einer Verdickung und Verhärtung der Gefäßwand. Letztendlich kommt es dadurch zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Die erhöhte Körperfettmasse selbst stellt keinen so bedeutenden Risikofaktor für die Entwicklung einer Arterienverkalkung dar. Doch Übergewicht ist Ursache für eine Reihe anderer Erkrankungen – Diabetes mellitus, Hypertonie, Fettstoffwechselstörungen –, die wiederum die Entstehung von Arteriosklerose begünstigen. Daher steigt mit dem Körpergewicht auch das Risiko einer Arteriosklerose und letztlich eines Herzinfarktes. Bei stark übergewichtigen Menschen kommt ein Herzinfarkt etwa dreimal häufiger vor als bei Normalgewichtigen.



Maximaler Blutdruck bei Diabetes mellitus: 120/80 mmHg.

Herz-Kreislauf-Risiko bei Diabetes mellitus

Herz- und Gefäßerkrankungen kommen bei Diabetikern zwei- bis dreimal häufiger vor als in der Normalbevölkerung. Diabetikerinnen haben ein 6,2-fach erhöhtes und Diabetiker ein 2,2-fach erhöhtes Herzinfarktrisiko. Wesentlich verantwortlich für die Entstehung der Arteriosklerose und Koronaren Herzkrankheit (KHK) scheinen die erhöhten Blutzucker- und Fettwerte nach den Mahlzeiten zu sein. Eine Blutdrucknormalisierung ist deshalb für Diabetiker besonders wichtig! Für Typ-2-Diabetiker ist die Einstellung des Blutdrucks auf normale Werte wegen der gefährlichen Folgeerkrankungen sogar noch wichtiger als die Blutzuckereinstellung. Diabetiker sollten prinzipiell Blutdruckwerte von höchstens 120/80 mmHg aufweisen. Ein niedriger Blutdruck beugt den Folgekomplikationen an den Nieren, den Augen und dem Herz-Gefäß-System wirksam vor.

Diagnose und Behandlung eines Bluthochdrucks

Erst wenn nach dreimaliger Messung zu mindestens zwei verschiedenen Zeitpunkten ein zu hoher Blutdruck gemessen worden ist, spricht man von Bluthochdruck. Genauer sind ambulante Langzeitblutdruckmessungen über 24 Stunden. Zu diesem Zweck wird beim Arzt ein kleines tragbares Gerät für 24 Stunden angelegt, das den Blutdruck automatisch misst, tagsüber meistens alle 15 Minuten und nachts zwischen 22 und 7 Uhr alle 30 Minuten. Die gemessenen Werte sind im Gerät gespeichert und werden vom Arzt ausgewertet. Hierfür sollten mindestens 60 Messwerte vorliegen.

Wenn viele Blutdruckwerte zu verschiedenen Zeiten gemessen wurden, kann der Arzt sich ein genaueres Bild des Blutdruckverhaltens und der Blutdruckhöhe machen, als es wenige Einzelmessungen erlauben.

Ziel der Therapie ist es dann, nicht nur den Blutdruck zu senken, sondern auch die Risikofaktoren wie Diabetes mellitus, Übergewicht, Rauchen und Alkohol einzuschränken. Dies kann jedoch nur über eine Veränderung des Lebensstils erreicht werden – nicht nur bei Patienten vor dem Beginn der medikamentösen Therapie, sondern auch bei solchen, die bereits blutdrucksenkende Medikamente erhalten. Wichtige Veränderungen des Lebensstils, die den Blutdruck senken und das Herz-Kreislauf-Risiko beeinflussen, sind:

- Beendigung des Rauchens
- Gewichtsabnahme
- Mehr körperliche Bewegung und Sport
- Eine herzgesunde Ernährung
- Eine Reduktion des Alkoholkonsums



Für die sichere Diagnose muss der Blutdruck mehrmals gemessen werden.

Der primäre Bluthochdruck wird zudem mit Medikamenten zur Senkung des erhöhten Blutdrucks (Antihypertensiva) wie Beta-blocker, Diuretika, Kalziumantagonisten oder ACE-Hemmern behandelt. Beim sekundären Bluthochdruck steht die Behandlung der Grunderkrankung im Vordergrund.

Nikotin schädigt das Herz-Kreislauf-System

Eine gute Möglichkeit, das Herz-Kreislauf-Risiko sofort zu senken, ist die Aufgabe des Rauchens. Die Beweise für die Schädlichkeit des Zigarettenrauchens als Mitverursacher von Krebs und Herz-Gefäß-Erkrankungen sind erdrückend: Zigarettenrauchen ändert die Eigenschaften des Blutes ungünstig, beschleunigt die Herzfrequenz und begünstigt die Entstehung bedrohlicher Herzrhythmusstörungen. Gleichzeitig wird die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff zu transportieren, und die Fähigkeit des Gewebes, Sauerstoff aufzunehmen, stark herabgesetzt. Rauchen verstärkt außerdem die Thromboseneigung.

Bei einem Zigarettenkonsum von zehn pro Tag erhöht sich die Herz-Kreislauf-Todesquote um 18 Prozent bei Männern und 31 Prozent bei Frauen. Nach zwei Jahren Abstinenz ist das Herzinfarktrisiko um 30 bis 40 Prozent niedriger!

Gewichtsabnahme senkt den Blutdruck

In Deutschland verbreitet sich Übergewicht durch Lebensmittelüberfluss und Bewegungsarmut immer mehr. Was viele von uns vergessen: Übergewicht ist ein gesundheitliches und kein kosmetisches Problem, denn es fördert die Entstehung vieler Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Probleme mit den Gelenken und Stoffwechselstörungen. Ein erhöhtes Körpergewicht führt in der Regel auch zu einer Erhöhung des Blutdrucks.

Nur mit einem bewussten Ernährungsverhalten und regelmäßiger körperlicher Aktivität lässt sich dieser Entwicklung gegen-



Wer aufhört zu rauchen, senkt sofort sein Herz-Kreislauf-Risiko.



Übergewicht ist ein ernstzunehmendes gesundheitliches Problem.