





**JERK W. LANGER
& JENS LINNET**

Gesunder Blutdruck in 14 Tagen

südwest

Inhalt

VORWORT	4
KAPITEL 1	
Bluthochdruck: Gute Ernährung als Gegenmittel	8
All das können Sie erreichen	11
»Gesunder Blutdruck in 14 Tagen« – Wie funktioniert das?	13
Was verändert sich auf Ihrem Teller?	15
Die Wissenschaft hinter »Gesunder Blutdruck in 14 Tagen«	18
KAPITEL 2	
Ihr persönlicher Blutdruck und eine maßgeschneiderte Strategie	22
Lernen Sie Ihren Blutdruck kennen	25
Bluthochdruck – oder nur falscher Alarm?	26
Wie hoch ist zu hoch?	27
Finden Sie Ihre Blutdruckgruppe	32
KAPITEL 3	
Mentaler Last-Minute-Check bevor Sie starten	40
Stärken Sie Ihre innere Motivation	42
Genussvoll essen – und besser satt werden	48
Bleiben Sie motiviert, auch bei Misserfolgen	50
KAPITEL 4	
Ab in die Küche!	52
KAPITEL 5	
Die sieben Lebensmittelgruppen: So viel dürfen Sie jeden Tag essen	58
Gemüse	60
Obst und Beeren	64
Getreide und Kartoffeln	68

Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen	74
Milch und Milchprodukte	80
Fisch, Fleisch, Geflügel und Eier	84
Öl, Butter und Fette	92
KAPITEL 6	
Beste Freunde: Lebensmittel mit besonders guter Wirkung auf Ihren Blutdruck	98
KAPITEL 7	
Gelüste und Laster: Sind sie wirklich so schädlich für den Blutdruck?	116
KAPITEL 8	
14 fantastische Tage: Ernährungsplan und Rezepte	132
Ernährungsplan für 14 Tage	134
Frühstück	144
Mittagessen	170
Abendessen	198
Einfache Zwischenmahlzeiten	228
Grundrezepte	234
KAPITEL 9	
Ab Tag 15 und für immer: Planen Sie für eine gesunde Zukunft	250
KAPITEL 10	
Den Effekt der Ernährung verstärken: Mit Schlaf und Bewegung	256
ANHANG	268
DIE AUTOREN	272
REGISTER	274
LITERATUR	277

VORWORT

Der Professor: »Magisches Essen als Medizin«

In Deutschland ist fast jede/r dritte Erwachsene von Bluthochdruck betroffen, viele nehmen blutdrucksenkende Medikamente ein. Das Problem dabei ist, dass die medikamentöse Therapie nicht nur den hohen Blutdruck und die damit einhergehenden gesundheitlichen Risiken senkt, sondern auch eine ganze Reihe von Nebenwirkungen haben kann: Übelkeit, Schwindel, Dehydrierung, Verstopfung oder Durchfall, Müdigkeit und Impotenz. Wir Ärzte stehen deshalb vor der Frage, ob wir dem Patienten, indem wir ein Rezept ausstellen, nicht in Wirklichkeit mehr schaden, als dass wir ihm Gutes tun.

Mit einer optimierten Ernährung lässt sich genau hier ansetzen: Bestimmte Nahrungsmittel können auf beinahe magische Weise den Blutdruck senken – ohne all die unschönen Nebenwirkungen. Zusammen mit moderater Gewichtsreduzierung und möglichst viel Bewegung kann die Ernährung einen enormen Effekt auf den Blutdruck haben. Als Ernährungswissenschaftler sehe ich mit großer Freude, dass zwei Ärzte – ein brillanter Theoretiker und ein erfahrener Praktiker – sich zusammengetan haben, um zu zeigen, wie man durch den bewussten Genuss von Gemüse, Obst und Beeren, Vollkorngetreide, dunkler Schokolade, Käse usw. nachweisbar eine Blutdrucksenkung erreichen kann.

Dieses Buch bietet weit mehr als simple Vorschriften, wie dass man beim Kochen von Nudeln und Kartoffeln kein Salz ins Wasser tun darf. Am Salz zu sparen hilft vielleicht nur fünf Prozent derer, die erhöhte Blutdruckwerte aufweisen. Stattdessen finden sich hier zahlreiche inspirierende Rezepte für Gerichte und Getränke, die deutlich bessere Alternativen zum Gewohnten darstellen. Und Nebenwirkungen? Ja, vielleicht nehmen Sie etwas ab, die Cholesterolverte sinken, Sie schlafen besser und verspüren mehr Lust auf Sex. Und mit solchen Nebenwirkungen kann man durchaus gut leben, oder?

Arne Astrup, Leiter des Instituts für Sport und Ernährung der Universität Kopenhagen, Professor, Oberarzt, Dr. med. für Klinische Ernährung in den Krankenhäusern Bispebjerg und Frederiksberg

Die zufriedene Patientin: »Mein Blutdruck sinkt!«

Zum ersten Mal bekam ich die Diagnose »erhöhter Blutdruck« im Herbst 2017 während einer beruflich anstrengenden Phase. Ich unterstütze als Pädagogin sozial benachteiligte, zumeist psychisch kranke Drogenabhängige. Im Juni 2018 waren meine Werte erneut auffällig. Mein Arzt fragte mich, ob ich das Ernährungsprogramm von »Gesunder Blutdruck in 14 Tagen« testen wolle, das zu diesem Zeitpunkt noch ausgearbeitet wurde. Ich stimmte sofort zu. Als Typ-2-Diabetikerin ist es für mich besonders wichtig, dass Blutdruck- und Cholesterinwerte nicht zu sehr ansteigen. Das Ernährungsprogramm zeigte sofort Wirkung. Schon nach 14 Tagen war mein Blutdruck von 145/90 auf 115/80 gesunken. Und auch meine Langzeitblutzuckerwerte haben sich positiv entwickelt.

Heute bin ich einfach nur dankbar und froh, dass ich diese Chance wahrgenommen habe. Die inspirierenden Rezepte und einfachen Regeln zur Auswahl der Lebensmittel haben mir die Umstellung leicht gemacht. Ich fühle mich insgesamt sehr viel wohler, bin nach der Arbeit deutlich weniger müde. Ich habe mir u. a. angewöhnt, vollwertige Zwischenmahlzeiten zu mir zu nehmen und nicht nur einen Apfel oder ein paar Karotten. Positiv ist auch, dass man in diesem Ernährungsprogramm nicht mit Verboten bombardiert wird, im Gegenteil: Da ich nie das Gefühl hatte, dass mir etwas fehlte, hatte ich auch keine Lust auf ungesunde Snacks.

Meine Arbeit bringt wechselnde Schichtzeiten mit sich, deshalb war etwas Planung nötig, um meine Mahlzeiten alle selbst zuzubereiten. Aber ich bin ziemlich strukturiert und experimentiere gerne in der Küche, und so war das Programm eigentlich leicht umsetzbar. Und jetzt, nachdem die ersten 14 Tage mit festem Ernährungsplan vorbei sind, kann ich alles viel flexibler handhaben. Ich werde mich beispielsweise wohl nie so ganz mit Haferbrei anfreunden, den ersetze ich also durch einen der anderen Frühstücksvorschläge.

Helle Andersen, Pädagogin, Næstved

Der praktizierende Arzt: »Ein längst überfälliges Buch!«

In den vergangenen dreißig Jahren habe ich Hunderte von Patienten mit erhöhtem Blutdruck behandelt. Den allermeisten von ihnen musste ich Medikamente verschreiben. Bei manchen Patienten war die Einnahme eines einzigen Mittels ausreichend, andere brauchten bis zu fünf verschiedene Präparate.

Bei der Diagnose *Hypertonie* fragen mich Patienten häufig, ob denn da nichts anderes helfe als nur eine medikamentöse Behandlung. »Natürlich«, sage ich Mal für Mal und erkläre, man könne sich mehr bewegen und vor allem gesünder ernähren. Doch wir alle – Ärzte wie Patienten – wissen um die große Herausforderung, seinen Lebensstil entsprechend solchen doch sehr allgemeinen Empfehlungen zu verändern.

Bis jetzt gab es meines Wissens kein »einfaches Rezept« in Buchform, das aufzeigt, wie man mittels entsprechender Ernährung seinen Blutdruck normalisieren kann. Immer wieder berichten die Medien von blutdrucksenkenden »Wunder«-Lebensmitteln, aber niemand kann sich ausschließlich von Kakaobohnen ernähren.

Umso größer war meine Freude, als ich dieses Buch zu lesen bekam. Es bündelt nicht nur einige der bereits bekannten Ratschläge, sondern berücksichtigt auch viele neue Erkenntnisse. Es baut auf leicht nachvollziehbaren Prinzipien und Rezepten auf, für die sich wohl die allermeisten begeistern lassen. Die Gerichte sind äußerst ansprechend und appetitlich abgebildet, und mir sind auch keine Lebensmittel aufgefallen, die ich nicht in meinem Supermarkt um die Ecke kaufen könnte.

Ich bin mir sicher, dass dieses Buch viele Menschen ansprechen wird – als eine mögliche Alternative oder Ergänzung zur medikamentösen Therapie von Bluthochdruck. Ich und mein Praxisteam freuen uns darauf, es unseren Patienten empfehlen zu können.

Holger Bro, praktizierender Arzt, Næstved

Die Autoren: »Es soll einfach sein – und schmecken!«

Es ist absolut faszinierend, was natürliche Lebensmittel im menschlichen Körper bewirken können, wie viele gefürchtete Krankheiten sich mit ihnen lindern oder sogar heilen lassen. Wir sind immer wieder erstaunt angesichts neuer Forschungsergebnisse, die belegen, wie wichtig es ist, u. a. Gemüse, Beeren, fetten Fisch und Vollkorngetreide zu essen, nicht zuletzt, wenn man einen erhöhten Blutdruck hat.

Forscher auf der ganzen Welt entdecken beständig neue Zusammenhänge zwischen Ernährung und Blutdruck. Wie aber profitiert man als ganz gewöhnlicher Mensch in einem geschäftigen Alltag von diesen wichtigen Erkenntnissen? Die Antwort darauf liefert das vorliegende Buch. Darin bündeln wir das aktuelle Wissen in einem einzigen effektiven Programm, das es Ihnen so leicht wie nur irgend möglich macht, durch Ernährung Ihren Blutdruck in Balance zu bringen.

Aus unserem eigenen übervollen Alltagsleben wissen wir, wie schwer sich Gewohnheiten und nicht zuletzt Essgewohnheiten ändern lassen. Deshalb sollten alle Gerichte in unserem Buch folgenden Ansprüchen genügen: Sie müssen so gut schmecken, dass Sie und Ihre Familie und Freunde sie mit Begeisterung essen – gerne auch öfter. Die verwendeten Lebensmittel sollten in jedem durchschnittlichen Supermarkt erhältlich sein. Die Gerichte müssen ganz einfach (also auch ohne Besuch eines Kochkurses) nachzukochen sein. Und: Unser Programm darf keinesfalls von traurig stimmenden Verboten geprägt sein – sondern vielmehr von verlockenden Möglichkeiten und von Lebensgenuss!

In Erfüllung all dieser Maximen können wir Ihnen hier einen optimalen Ernährungsplan bei Bluthochdruck präsentieren. Sie können sich wirklich auf diese zwei Wochen freuen, die der Startschuss für ein noch glücklicheres und gesünderes Leben sein sollen.

Jerk W. Langer
Arzt und Publizist

Jens Linnet
Praktizierender Arzt

KAPITEL

1

Bluthochdruck

Gute Ernährung als Gegenmittel

Willkommen! In diesem Buch präsentieren wir eine revolutionäre Methode den Blutdruck zu senken, nämlich mit gesunden und wohlschmeckenden Gerichten, die leicht zuzubereiten sind und außerdem die wunderbare Wirkung haben, Ihre Blutdruckwerte auf ein entspannteres Niveau sinken zu lassen. Wir beginnen mit einem Einblick in die Wissenschaft: In diesem Kapitel finden Sie die wichtigsten Belege dafür, dass diese Ernährungsweise wirklich wirkt. Außerdem bietet es eine kurze Einführung in unser blutdrucksenkendes Ernährungsprogramm.

Vielleicht hat Ihr Arzt erst kürzlich einen erhöhten Blutdruck bei Ihnen diagnostiziert. Vielleicht wollen Sie sich noch etwas Zeit geben und sehen, ob Sie nicht durch einen veränderten Lebensstil eine Verbesserung erreichen können. Oder vielleicht nehmen Sie bereits ein blutdrucksenkendes Medikament. Vielleicht leidet jemand anderes in Ihrer Familie unter Bluthochdruck, was Ihnen Grund gibt zu glauben, dass auch für Sie ein höheres Risiko besteht, eines Tages eine entsprechende Diagnose zu erhalten. Oder vielleicht wissen Sie gar nicht, wie es um Ihre Blutdruckwerte bestellt ist, denn nur die wenigsten Menschen bemerken es unmittelbar, wenn der Blutdruck erhöht ist.

Doch unabhängig von Ihrer aktuellen Situation wird Ihr Blutdruck Sie belohnen, wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten auf eine Weise verändern, wie wir sie in diesem Buch vorstellen. Zudem werden Sie sich eine ganze Reihe von potenziellen Problemen ersparen. Bluthochdruck nennt man auch »den stillen Killer«, und dieser Ausdruck ist keine Erfindung rabiater Ärzte, die ihre Patienten zu Tode erschrecken wollen. Man kann einen erhöhten Blutdruck leicht ignorieren, weil man damit über Jahre gut leben kann, ohne auch nur kleinste Anzeichen davon zu spüren. Wenn Sie allerdings nichts dagegen unternehmen, kann der Zustand fatale Konsequenzen nach sich ziehen.

Zum Glück können Sie einiges selbst tun, um Ihre Blutdruckwerte zu verbessern.. Nicht zuletzt Ihre Essgewohnheiten sind dabei von zentraler Bedeutung. Neueste Forschung hat u. a. nachgewiesen, dass einige Gemüse- und Obstsorten bestimmte Stoffe enthalten, die mit den Wirkstoffen der Natur den Blutdruck auf vergleichbare Art und Weise beeinflussen wie blutdrucksenkende Medikamente.

Vielleicht haben Sie schon die eine oder andere Diät ausprobiert, sich nach strikten und sonderbaren Regeln ernährt, Zutatenlisten gelesen und Kalorien gezählt, ohne dass sich ein Erfolg eingestellt hat. Lassen Sie sich von solchen Erfahrungen bitte nicht entmutigen. Wir wollen Sie nicht zu einer weiteren wundersamen Diät überreden, sondern Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie Ihren Lebensstil dahingehend verändern können, dass Ihr Leben lebenswerter und leichter wird – mit etwas so Erfreulichem wie wohlschmeckenden natürlichen Lebensmitteln, die Sie und Ihr Blutdruck lieben werden.

Zusammen starten wir das Projekt mit einem kompletten Ernährungsplan und Rezepten für die ersten 14 Tage. Sie können entscheiden, ob Sie unserem Plan ganz genau folgen wollen oder ob Sie sich lieber etwas freier an den simplen Prinzipien orientieren, die wir Ihnen an die Hand geben. Danach sind Sie bestens vorbereitet, um selbst das Steuern und Planen zu übernehmen.

»Werde ich Hunger leiden?«, befürchten Sie vielleicht. Aber nein, keine Sorge! Sie können sich jeden Tag satt essen. Von Gemüse beispielsweise dürfen Sie so viel genießen, wie Sie Lust haben. Und wahrscheinlich werden Ihre neuen Mahlzeiten mehr sättigende Getreideprodukte wie Brot und Nudeln beinhalten, als Sie es gewohnt sind.

All das können Sie erreichen

- Eine Blutdrucksenkung, wenn Ihre Werte derzeit erhöht sind
 - Geringeres Risiko für Bluthochdruck, wenn Ihre Werte derzeit im Normbereich sind
- Womöglich einen verminderten Bedarf an blutdrucksenkenden Medikamenten
 - Gewichtsverlust ohne Hungerdiät
 - Weniger ungesundes Bauchfett
 - Weniger Entzündungen im Körper
- Geringeres Risiko für Blutgerinnsel in Blutgefäßen und Herz
 - Geringeres Risiko für Herzversagen
 - Geringeres Risiko für Hirnblutung bzw. Schlaganfall
- Konstante Sättigung im Tagesverlauf durch stabilere Blutzuckerwerte
 - Geringeres Risiko einer Diabetes-Typ-2-Erkrankung
 - Bessere Cholesterinwerte
 - Besserer Schutz vor verschiedenen Arten von Krebs
 - Bessere Verdauung
 - Mehr Energie und Lebensfreude
 - Besseren Schlaf
 - Ein besseres Gedächtnis und geringeres Demenz-Risiko
- Geringeres Risiko für Schädigungen der Nieren und Augen
 - Allgemein ein gesteigertes Wohlbefinden

Sie dürfen auch Fisch, Fleisch, Geflügel, Obst, Milchprodukte, Nüsse, Olivenöl und Schokolade genießen – und ab und an ein Glas Wein. Grundsätzlich ist das meiste erlaubt, auch wenn Sie Ihren Blutdruck sinken sehen wollen. Wir mögen keine Verbote, ebenso wenig wie Sie wahrscheinlich. Uns ist wichtig, dass alles seinen Platz haben darf, zu seiner Zeit, sofern es in Maßen geschieht. Und falls die Gelüste doch überhandnehmen sollten, sind wir mit gesünderen Optionen zur Stelle. Denn je mehr Sie die weniger gesunden Lebensmittel reduzieren, desto positiver wird sich dies auf Ihren Blutdruck und Ihre Gesundheit im Allgemeinen auswirken.

Für die meisten Menschen wird die von uns vorgeschlagene Ernährungsumstellung bedeuten, dass es weniger gibt vom Weißen und Weichen, dafür mehr von Grünem und Größerem. Aber um Ihre Zweifel gleich zu zerstreuen: Sie werden sich schnell daran gewöhnen. Wir haben viele gute Tipps parat, die Ihnen den Übergang erleichtern. Die Gerichte in unserem Programm basieren auf Lebensmitteln, die auf angenehme Weise und anhaltend sättigen. Wenn Ihr Blutzuckerspiegel stabil ist, werden Sie nicht so leicht von Hungerhormonen überwältigt, die dem angestrebten Ziel entgegenarbeiten. Die in diesem Buch vorgestellte Ernährungsweise soll Ihnen so viel Energie und Wohlbefinden geben, dass Sie den süßen »Kick« nicht mehr brauchen.

Gewichtsverlust ohne Kalorienzählen

Das Ernährungsprogramm und die Rezepte wurden vor allem mit Blick auf eine Blutdrucksenkung erarbeitet, und nicht, um Sie um ein paar eventuelle Extrakilos zu erleichtern. Es kann aber sehr gut sein, dass Sie dennoch abnehmen. Der Ernährungsplan ist maßgeschneidert für einen täglichen Energiebedarf von etwa 2000 Kilokalorien (kcal), wobei 2000 Kilokalorien in unserem Ernährungsuniversum sehr viel stärker sättigen als 2000 Kilokalorien in Form der durchschnittlichen westlichen Ernährung, u. a. aufgrund der vielen Ballaststoffe. Probieren Sie also die Portionsgrößen, die wir in unseren Rezepten ansetzen, ein oder zwei Wochen lang für sich aus. (Details zur individuellen Mengenanpassung Ihres Ernährungsplans finden Sie ab Seite 253.) Sie müssen jedoch keine Kalorien zählen. Wenn Sie dem 14-tägigen Ernährungsplan strikt folgen, brauchen Sie gar nichts zu zählen oder zu messen – außer den Lebensmitteln, die Sie zur Zubereitung Ihrer Mahlzeiten benötigen.

Wenn Sie sich entscheiden, etwas freier nach den Prinzipien dieses Buches zu kochen, sollten Sie allerdings eines im Blick behalten: die Portionen der sieben Lebensmittelgruppen, auf denen die blutdrucksenkende Ernährungsweise aufbaut. Am Anfang werden Sie noch recht fleißig die Küchenwaage benutzen, um dann bald schon per Augenmaß abschätzen zu können, wie groß eine Portion von z. B. Fisch, Brot, Vollkornnudeln oder Nüssen ist. Von manchen Lebensmitteln werden die Portionen größer sein, als Sie es gewohnt sind – und andere kleiner.

»Gesunder Blutdruck in 14 Tagen« – Wie funktioniert das?

Wir haben einen Ernährungsplan für 14 Tage zusammengestellt. Die Mahlzeiten und Rezepte wurden so konzipiert und kombiniert, dass sie für eine Person mit einem täglichen Energiebedarf von etwa 2000 Kilokalorien angemessen sind. Das Zählen von Kalorien und Portionen haben wir dabei für Sie übernommen.

Der Ernährungsplan sieht für jeden Tag drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten vor (siehe Seite 134–139). Sollten Sie lieber auf Zwischenmahlzeiten verzichten wollen (etwa weil Ihr Alltag oft allzu hektisch ist) oder sich vegetarisch ernähren, finden Sie auf Seite 141–143 wertvolle Hinweise.

Die Zielsetzung für diese zwei Wochen ist, dass Sie einen guten Einstieg finden und mit allen Sinnen erleben, worum es bei alledem geht. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass sich schon nach wenigen Tagen ein neues Wohlgefühl einstellt – mit einem Plus an Energie bei weniger Müdigkeit, besserem Schlaf und sicherlich auch besserer Laune.

Manche Menschen benötigen mehr Kalorien, als der Ernährungsplan und die Rezepte für die Tage 1 bis 14 bereitstellen. Das liegt vielleicht an der Körpergröße oder daran, dass sie einer physisch fordernden Arbeit nachgehen, im Alltag sehr aktiv sind oder viel Sport treiben. Wenn Sie den Ernährungsplan befolgen und trotzdem Hunger verspüren, ist es (auch für den Blutdruck) am besten, mehr Gemüse und Vollkornprodukte zu essen, bis sich ein Sättigungsgefühl einstellt. Eventuell sollten Sie in einem solchen Fall die Portionsgrößen der vorgeschlagenen Gerichte insgesamt etwas vergrößern.

Grundsätzlich gilt: Essen Sie bitte nur zu den vorgesehenen Mahlzeiten. Vermeiden Sie es, zwischendurch und zusätzlich viele unnötige Kalorien zu sich zu nehmen, wie z. B. in Form einer verlockenden Handvoll Nüsse oder beim allzu ausgiebigen Abschmecken während des Kochens. Gleiches gilt für die Reste auf dem Teller, der in die Spülmaschine soll. All diese »Kleinigkeiten« summieren sich und können Ihre Tages- und Wochenbalance ungünstig verschieben.

Vielleicht möchten Sie aber auch weniger essen, als unser Plan es vorsieht, weil Sie von eher zierlicher Statur sind, Gewicht verlieren wollen oder einfach nicht so großen Appetit haben. Dann ist es am einfachsten, generell kleinere Portionen zuzubereiten. Idealerweise sparen Sie dabei aber nicht am Gemüse oder an den Vollkornprodukten.

Sie können frei mit der vorgeschlagenen Reihenfolge der Tage in unserem Ernährungsplan umgehen, doch für die einzelnen Tage sind die Gerichte mit Bedacht zusammengestellt, sodass Sie einigermaßen exakt die passende Anzahl an Portionen der sieben Lebensmittelgruppen erreichen, welche die Basis des Programms ausmachen.

Gerichte, die Sie aus dem einen oder anderen Grund nicht essen können oder wollen, lassen sich in der Regel problemlos durch andere Rezepte aus diesem Buch ersetzen – vorausgesetzt, diese sind bezüglich ihrer Zusammenstellung aus den sieben Lebensmittelgruppen gleichwertig. Jedem Rezept in diesem Buch stellen wir ein sogenanntes DASHBOARD zur Seite. Das Dashboard zeigt an, was eine Portion eines Gerichts an den verschiedenen Lebensmittelgruppen anteilig enthält.

Es ist gut möglich, dass Ihr Magen sich zu Beginn bemerkbar macht, vor allem wenn Sie es nicht gewohnt sind, größere Mengen an Ballaststoffen zu sich zu nehmen. Vielleicht melden sich auch leichte Kopfschmerzen, weil Sie weniger Zucker konsumieren. Doch diese im Grunde positiven Signale zeigen sich, wenn überhaupt, zumeist nur in den ersten Tagen.

Vergessen Sie nicht, dass immer Raum für Experimente und individuelle Vorlieben sein sollte. Sie brauchen dem Ernährungsplan nicht verbissen zu folgen, aber geben Sie ihm auf alle Fälle eine Chance – wir haben uns darum bemüht, ihn optimal zu gestalten.

Die Rezepte für die Tage 1 bis 14 finden Sie auf den Seiten 144–249.

Setzen Sie Ihre Medikamente keinesfalls sofort ab!

Wenn Sie wegen Ihres Blutdrucks bereits eine medikamentöse Therapie begonnen haben, sollten Sie diese in keinem Fall ohne Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt abbrechen. Beim nächsten Arztbesuch informieren Sie ihn bitte, dass Sie Ihre Ernährung umgestellt haben, und zeigen ihm gerne die Seiten 270 und 271. Während nach und nach Ihr Blutdruck sinkt, können Sie wahrscheinlich die Medikamentendosis reduzieren und irgendwann womöglich ganz darauf verzichten.

Was verändert sich auf Ihrem Teller?

Folgen Sie unserem Plan, werden Sie im Vergleich zu einer durchschnittlichen westeuropäischen Ernährungsweise von manchem mehr, von manchem weniger zu sich nehmen.

Hier die größten Unterschiede:

- Mehr Ballaststoffe und Vollkorngetreide (siehe Seiten 68-73)
 - Mehr Kalium, Magnesium und Calcium (siehe Seite 125)
 - Mehr natürliches Nitrat aus Gemüse (siehe Seiten 100-104)
 - Weniger Kochsalz (siehe Seiten 122-129)
- Gesundes Fett in den richtigen Mengen (siehe Seiten 92-97 und 105-107)
 - Weniger ungesundes Fett (siehe Seiten 96 und 105)
- Angemessene Mengen an Milchprodukten (siehe Seiten 80-83)
 - Weniger Süßigkeiten und schnelle »weiße« Kohlenhydrate (siehe Seite 131)
 - Weniger verarbeitete Nahrungsmittel (siehe Seite 89)
 - Weniger Junkfood (siehe Seiten 89 und 105)
 - Weniger Alkohol (siehe Seite 119)

»An die veränderte Ernährungsweise werden Sie sich schnell gewöhnen. Und wir wissen, wie Sie den Übergang ganz einfach und mühelos schaffen.«



So viel werden Sie pro Tag essen

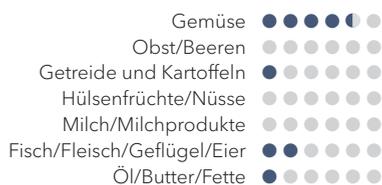
Anzahl der täglichen Portionen bei einem Energiebedarf von ca. 2000 Kilokalorien

Lebensmittelgruppe	Portionen pro Tag	
Gemüse	6	Und gerne auch mehr. Lesen Sie hierzu auf den Seiten 60–63.
Obst und Beeren	2–4	Essen Sie viele verschiedene Sorten. Mehr hierzu auf den Seiten 64–67.
Getreide und Kartoffeln	6	In der Vollkornvariante, wann immer möglich. Siehe Seiten 68–73.
Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen	1–2	Lesen Sie mehr hierzu auf den Seiten 74–79.
Milch und Milchprodukte	2	Bevorzugen Sie fettarme Produkte. Mehr hierzu auf den Seiten 80–83.
Fisch, Fleisch, Geflügel und Eier	3	Bevorzugt Fisch und mageres Fleisch. Aus dieser Gruppe darf es gerne weniger sein. Mehr hierzu auf den Seiten 84–91.
Öl, Butter und Fette	Begrenzte Menge, z.B. 2–3	Wenn möglich gesunde Pflanzenöle. Mehr hierzu auf den Seiten 92–97.

Das Dashboard zeigt die Portionen an

Zu jedem Rezept gehört ein DASHBOARD. Dieses zeigt an, wie viele Portionen der sieben Lebensmittelgruppen ein Rezept enthält. Auf der Website www.suedwest-verlag.de/blutdruck finden Sie ein Dashboard-Formular zum kostenlosen Download, das Sie ausdrucken und ausfüllen können, wenn die ersten 14 Tage geschafft sind und Sie beginnen, Ihre Mahlzeiten frei zu kombinieren. Das Dashboard verschafft Ihnen einen genauen Überblick über die einzelnen Tage und erleichtert es Ihnen, einen eigenen Plan zusammenzustellen, teils mit Rezepten aus diesem Buch, teils mit anderen (modifizierten) Lieblingsgerichten.

DASHBOARD pro Portion



Die Wissenschaft hinter »Gesunder Blutdruck in 14 Tagen«

Das hier vorgestellte Ernährungsprogramm entstand in Anlehnung an klinische Untersuchungen US-amerikanischer Forscher zu blutdrucksenkender Ernährung, wie sie in bedeutenden medizinischen Fachzeitschriften publiziert wurden. Für dieses Buch haben wir die Prinzipien weiterentwickelt, verfeinert und für unsere europäischen Lebensverhältnisse und Essgewohnheiten optimiert. Doch zunächst wollen wir einen Blick auf die zugrunde liegende Forschung werfen.

An einer Untersuchung nahmen 459 Personen mit einem systolischen Blutdruck (dem höheren Wert) unter 160 mmHg (Millimeter-Quecksilbersäule) und einem diastolischen Blutdruck (dem niedrigeren Wert) von 80 bis 95 mmHg teil (Details zu diesen zwei Werten siehe Seite 25). Einige der Teilnehmer wiesen erhöhte Blutdruckwerte auf, andere solche im Normbereich. Die Teilnehmer wurden in drei verschiedene Gruppen eingeteilt, die acht Wochen lang jeweils einen Ernährungsplan befolgten:

Gruppe 1: Gewöhnliche westliche Ernährungsweise

Hier kam es zu keinen Veränderungen der Blutdruckwerte.

Gruppe 2: Westliche Ernährungsweise mit zusätzlichem Obst und Gemüse

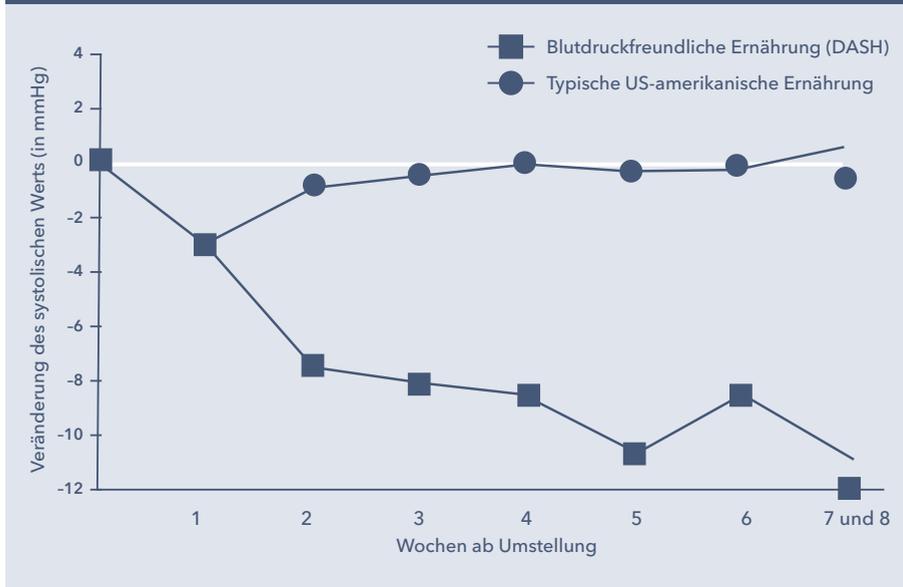
Der systolische Wert sank deutlich, der diastolische veränderte sich dagegen kaum.

Gruppe 3: Die in diesem Buch vorgestellte Ernährungsweise

Es war eine deutliche Senkung der Blutdruckwerte zu verzeichnen, der systolischen wie der diastolischen. Diese Entwicklung begann bereits in der ersten Woche der Untersuchung und verlief schnell bis zum Ende der zweiten Woche, wonach sich die Werte auf diesem niedrigen Niveau stabilisierten (siehe Grafik auf Seite 19). Bei den Teilnehmern mit Bluthochdruck beobachtete man die deutlichste Absenkung, nämlich um durchschnittlich 11,4 mmHg (systolisch) bzw. 5,5 mmHg (diastolisch). Das entspricht der Wirkung eines typischen blutdrucksenkenden Medikaments.

Die rasche Wirkung und damit Senkung des Blutdrucks – innerhalb von nur zwei Wochen – ist verblüffend. Auch die Erkenntnis, dass diese Verbesserung sich stabilisiert, solange man diese Ernährungsweise beibehält, beeindruckt. Selbst wenn die Blutdruckwerte vor der Ernährungsumstellung nicht drastisch erhöht sind, sinkt, wie belegt wurde, der Blutdruck. Die Ernährungsumstellung kann also auch der Entwicklung von besorgniserregendem Bluthochdruck vorbeugen. Weitere Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass die Ernährungsweise am besten wirkt, wenn nur maßvoll gesalzen wird.

Auswirkungen einer angepassten Ernährungsweise auf den Blutdruck



In dieser Untersuchung wurde bei den Testpersonen, die acht Wochen lang den blutdruckfreundlichen DASH-Ernährungsplan befolgten, eine durchschnittliche Blutdrucksenkung von 11,4 mmHg verzeichnet. Am deutlichsten sanken die Werte innerhalb der ersten 14 Tage. Die Kontrollgruppe, die eine typische US-amerikanische Kost zu sich nahm, erfuhr - kaum überraschend - keine Blutdrucksenkung (DASH Collaborative Research Group).

Zusätzlich zur raschen Absenkung der Blutdruckwerte wiesen die Forscher weitere positive Veränderungen nach: Der Wert für Cholesterin sank um sieben Prozent, für Homocystein um neun Prozent (Homocystein wird mit Herzkrankheiten, Schlaganfall und Demenz in Verbindung gebracht). Die blutdruckfreundliche Ernährungsumstellung hatte keinerlei Nebenwirkungen, abgesehen von Blähungen und einer Tendenz zu Durchfall in wenigen Fällen; diese anfänglichen Beschwerden verschwanden rasch wieder, nachdem sich das Verdauungssystem an die größeren Mengen von Gemüse und Obst gewöhnt hatte. Die Forscher sammelten darüber hinaus auch einige erfreuliche Ergebnisse bezüglich der Lebensqualität vor und nach der Untersuchung. Die Teilnehmer, die im Rahmen der Untersuchung blutdrucksenkendes Essen zu sich nahmen, konnten von gesteigertem Wohlbefinden berichten – was auch unseren eigenen Erfahrungen entspricht: Die meisten wollen nicht wieder zurück zu ihren alten Essgewohnheiten.

Eine blutdrucksenkende Ernährungsweise schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Dies belegt eine Studie, die über den Verlauf von 24 Jahren knapp 90000 Krankenpflegerinnen begleitete. Die Frauen, die den Prinzipien der blutdrucksenkenden Ernährungsweise am genauesten folgten, wiesen durchschnittlich ein um 24 Prozent verringertes Risiko für Herzerkrankungen und ein um 18 Prozent verringertes Risiko für Schlaganfall auf.

Die Forschungsergebnisse zu den Auswirkungen der DASH-Ernährungsweise auf den Blutdruck lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Der Blutdruck sinkt bereits innerhalb der ersten 14 Tage deutlich.
- Die reduzierten Blutdruckwerte bestehen fort, wenn man die gesunden Essgewohnheiten beibehält.
- Die positiven Auswirkungen können bei manchen Menschen durch reduziertes Salzen noch gesteigert werden.
- Die Ernährungsumstellung beugt bei gesunden Blutdruckwerten einem Anstieg vor.
- Der Cholesterinwert sinkt.
- Die allgemeine Lebensqualität verbessert sich.

Und wir haben die Strategie noch weiter optimiert ...

Für unseren Ernährungsplan haben wir die als Vorbild dienende DASH-Diät gemäß dem neuesten Stand der Ernährungswissenschaft weiter optimiert, damit sie gegen Entzündungen im Körper, für die Stabilisierung des Blutzuckers und für die Gesundheit der wichtigen Darmflora noch erfolgreicher wirkt. Diese Verbesserungen sind von großer Bedeutung, um den Blutdruck in einem gesunden Bereich zu halten und den Beschwerden vorzubeugen, die ein erhöhter Blutdruck mit sich bringen kann. Wir setzen u. a. auf:

- reichlich Gemüse – es spielt die Hauptrolle auf dem Teller
- den blutdrucksenkenden Effekt von Nitrat in Gemüse
- Fisch und Meeresfrüchte als die wichtigsten Quellen von anti-entzündlich wirkenden Omega-3-Fettsäuren
- eine optimale Balance von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren
- vollwertige und ballaststoffreiche Lebensmittel – idealerweise Vollkorngetreide
- Hülsenfrüchte als wichtige Lieferanten von pflanzlichen Proteinen und Ballaststoffen
- moderate Mengen an Obst, um blutdrucksenkende Mineralstoffe zuzuführen, dabei aber nicht zu viele Kilokalorien
- Pflanzenöle von guter Qualität – nicht im Übermaß, sondern in einer angemessenen Dosierung, sodass weder Blutdruck noch Geschmack leiden.

»Aber wie und wieso wirkt denn nun dieses Ernährungsprogramm?«, fragen Sie sich bestimmt. Grundsätzlich lässt sich feststellen, dass es viele Tropfen sind, die gemeinsam

den Stein höhlen. All die wertvollen Nährstoffe, auf die unser Ernährungsplan setzt, bewirken zusammen eine effiziente Senkung des Blutdrucks – die Gesamtwirkung ist größer als die Summe der Einzeleffekte.

Im Vergleich zu den typischen Essgewohnheiten in unserem Kulturraum nehmen Sie mehr Ballaststoffe, gesunde Omega-3- und Omega-9-Fettsäuren, sättigendes Eiweiß und blutdrucksenkende Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium und Nitrat zu sich – und gleichzeitig weniger Salz, Zucker, gesättigte Fettsäuren und Alkohol. Wahrscheinlich nehmen Sie dabei ab.

Wenn Sie Ihre Ernährung nach unseren Vorschlägen umstellen, werden Sie ziemlich sicher auch beginnen, in Ihrem Alltag allgemein mehr auf Ihre Gesundheit zu achten – und zwar auf ganzer Linie. Sie werden sich mehr bewegen wollen, besser schlafen, weniger Stress verspüren und beim Einkauf Lebensmittel von besserer Qualität wählen. All das zusammengenommen hilft Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen.

KAPITEL

2

Ihr persönlicher Blutdruck

und eine maßgeschneiderte Strategie

Unser Ernährungsprogramm zur Blutdrucksenkung in kürzester Zeit kommt Ihrer Gesundheit zugute, ganz gleich, wie Ihre Blutdruckwerte derzeit aussehen. Doch was Sie konkret an positiven Veränderungen erwarten können und wie Sie das Projekt am besten angehen, ist abhängig von Ihren aktuellen Werten – davon, ob sich Ihr Blutdruck eher im unteren oder oberen Bereich befindet. Das herauszufinden ist nicht immer so einfach. Mit diesem Kapitel liefern wir Ihnen einen Leitfaden, wie Sie sich leicht mit Ihrem Blutdruck vertraut machen können.

»155 zu 95«, sagt der Arzt. Für Laien mag das Ergebnis einer Blutdruckmessung nach willkürlich in die Luft geworfenen Zahlen klingen. Dabei sind sie natürlich weder zufällig noch beliebig, sondern ernst zu nehmende Indikatoren eines (in diesem Fall mangelhaften) Gesundheitszustands. Gleichzeitig weisen die Werte darauf hin, welche Strategie Sie wählen sollten, um einen möglichst ausbalancierten Blutdruck zu erreichen. Was aber bedeuten eigentlich diese Zahlen?

Das Herz pumpt Blut durch ein Netzwerk von größeren und kleineren Blutgefäßen und versorgt damit unseren Körper. Im Durchschnitt zieht sich das Herz 60- bis 80-mal in der Minute zusammen. Der Blutdruck ist diejenige Kraft, die das Herz beim Kontrahieren schafft und die das Blut durch unseren gesamten Körper strömen lässt. Wäre der Blutdruck gleich null, gäbe es keinen Blutfluss. Deshalb ist auch höchster Alarm angesagt, wenn – ob nun in echt oder in Filmen und Fernsehserien – ein Schwerverletzter in der Notaufnahme oder auf dem OP-Tisch landet und der Blutdruck des Patienten abfällt. Denn nur solange ein messbarer Blutdruck da ist, ist auch Leben im Körper.

Aber abgesehen von solchen Extremsituationen stellt es für viele Menschen ein weit größeres Problem dar, dass ihr Blutdruck erhöht ist. Denn das setzt das gesamte System unter Druck und kann den Weg bahnen für diverse Krankheiten, die Sie sicherlich nicht bekommen wollen – Krankheiten, die die Lebensdauer beträchtlich verkürzen können.

Zum Glück können Sie eine ganze Menge selbst tun, um zu verhindern, dass es dazu kommt, und idealerweise geschieht dies in Zusammenarbeit mit einem Arzt. Die Strategie wirkt nämlich am nachhaltigsten, wenn Sie sich frühzeitig ein klares Bild von Ihrem Blutdruck und Ihrer allgemeinen Gesundheit machen. Hierbei kann Ihr Arzt Sie bestens unterstützen.

Wie auch ein Auto dem Gesetz nach in gewissen Abständen überprüft werden muss, ist es wichtig, regelmäßig den Blutdruck zu messen und sich mit ihm genauso vertraut zu machen, wie Sie es wahrscheinlich mit Ihrem Körpergewicht tun. Der Blutdruck ist nämlich alles andere als eine konstante Größe. Er steigt oft mit dem Alter an. Sei es aufgrund von Veranlagung und erblichen Krankheiten oder durch veränderte Gewohnheiten und Ereignisse in Ihrem Leben, die sich in Ihrem aktuellen Blutdruck widerspiegeln. Oft genug finden wir aber keine einfache Erklärung für Veränderungen des Blutdrucks.

Letztgenanntes Szenario ist tatsächlich die häufigste Situation. Wir können davon ausgehen, dass der Blutdruck ungünstig auf gewisse Faktoren in Ihrem Lebensstil reagiert – doch ob nun ein Zuviel an Salz schuld ist oder ein Mangel an Ballaststoffen, allgemein Stress oder noch etwas ganz anderes, kann sehr schwer festzustellen sein. Deshalb gilt grundlegend die Empfehlung, den Blick zu öffnen und den Lebensstil in allen Bereichen zu hinterfragen und zu optimieren, von denen wir wissen, dass sie in Zusammenhang mit dem Blutdruck stehen.