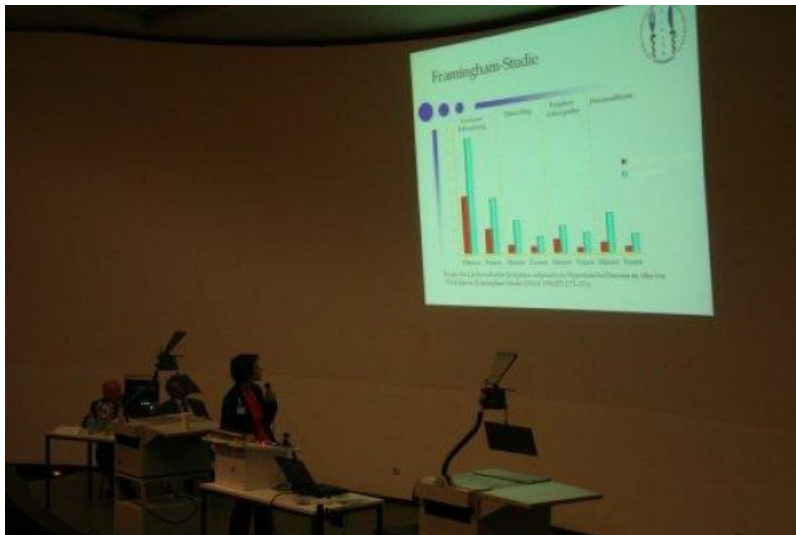


Vorsicht Bluthochdruck!

05.07.2006, 13:01 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e. V.*



Irina Baumbach referiert zum Thema „Hypertonie aus ernährungswissenschaftlicher Sicht“ beim 3. IDK

Die Veränderung bestimmter Lebensstilfaktoren wie Rauchen, Alkohol, körperliche Bewegung und Ernährungsweise wird in der Zukunft mehr und mehr an Bedeutung in der Behandlung des Bluthochdruck gewinnen, unterstrich Diplom Ernährungswissenschaftlerin Irina Baumbach in ihrem Vortrag am 17. Juni 2006 beim dritten Internationalen Diätetik Kongress in Aachen. In vielen Fällen sind Medikamente zur Blutdrucksenkung überflüssig, betonte Baumbach. Seit vielen Jahren ist die Hypertonie als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und insbesondere Schlaganfall bekannt. Häufig ist die Verschreibung von blutdrucksenkenden Medikamenten Hauptbestandteil einer Therapie und stellt vielmehr eine Symptom- statt eine Ursachenbekämpfung dar, kritisierte Baumbach, die die Mediziner aufforderte, eine Lebensstiländerung bei den Hochdruckpatienten einzufordern. Denn eine moderne, effektive Behandlung der Hypertonie geht weit über die Einnahme von Medikamenten hinaus. Die Reduktion von Übergewicht, eine Umstellung der Ernährungsweise auf mehr Gemüse und Obst sowie regelmäßige körperliche Bewegung liefern ein weitaus besseres Kosten-Nutzen-Verhältnis als Hochdruckmedikamente und sind nicht nur für die Vermeidung von Bluthochdruck sinnvoll, erläuterte Irina Baumbach. Eine ausgewogene abwechslungsreiche Ernährungsweise senkt den Blutdruck deutlich. Dies wird in wissenschaftlichen Studien (DASH- oder Omni-Heart-Studie) besonders deutlich. Demnach erzielt eine Ernährungsweise mit viel Gemüse, Obst und fettarmen Milchprodukten eine effektive Blutdrucksenkung. Zudem führt der regelmäßige Konsum von Vollkornprodukten, Fisch, Geflügel und Nüssen sowie der verminderte Verzehr von rotem Fleisch, fetthaltigen tierischen und zuckerhaltigen Lebensmitteln beziehungsweise Getränken zu einer weiteren Blutdruckstabilisierung. Die Vermeidung von Alkohol, eine moderate Aufnahme von Kochsalz sowie die Veränderung der Fettzufuhr zugunsten ungesättigter und Omega-3 Fettsäuren sind feste Bestandteile einer Hypertonie-gerechten Ernährungsweise. Die ausreichende körperliche Bewegung in Form von Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren und Nordic Walking stellt eine sinnvolle Ergänzung im Kampf gegen die Hypertonie und den daraus resultierenden Folgeschäden dar. Neueste Untersuchungen diskutieren einen signifikanten positiven Effekt einer erhöhten Folsäurezufuhr auf die Hypertonie. Am 7. und 8. Oktober 2006 findet der 4. Internationale Diätetik Kongress in Aachen statt, bei dem neben rheumatischen Erkrankungen, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten auch sekundäre Pflanzenstoffe und Mikronährstoffe zu den Schwerpunktthemen zählen. Außerdem findet ein Symposium für praktische Ernährungsberatung und Diätetik statt. Weitere Informationen sind unter www.ernaehrungsmed.de erhältlich. Tipps für eine gesunde Ernährungsweise und übersichtlich gestaltete Nährwertangaben von über 3.000 Lebensmitteln enthält das Kalorien-Nährwert-Lexikon aus der Schlüterschen

Verlagsgesellschaft. Das Buch kann zum Preis von 12,90 Euro unter <http://buch.ernaehrungsmed.de/3899935098> bestellt werden.

Portrait

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. ist die praxisorientierte Fachgesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik, die sich an Mediziner, Apotheker, Ernährungswissenschaftler und auch Diätassistenten wendet. Wir fördern den kollegialen Dialog und stehen unseren Mitgliedern ratgebend zur Seite.

News-ID: 92318 • Views: 2327 (Stand: 15.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/92318/Vorsicht-Bluthochdruck.html>