

*Kochsalzreduzierte Ernährung
bei
zu hohem Blutdruck*

**Medizinische Klinik
Kreiskrankenhaus Freiberg**

Chefarzt Dr. Peter Hien

Arbeitsgruppe Ernährung

Eine Änderung der Lebensgewohnheiten ist eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie des hohen Bluthochdruckes.



Eine hohe Kochsalzzufuhr begünstigt die Entstehung eines Bluthochdrucks. Durch einen geringen Salzverzehr lässt sich der Blutdruck behandeln.

Die tägliche Zufuhr von Kochsalz soll 6 g nicht übersteigen. Der positive Effekt einer kaliumreichen Ernährung ist auf eine vermehrte Kochsalzausscheidung über die Niere zurückzuführen.

Salzarm essen bedeutet für viele Patienten eine große Umstellung, da sie an den Salzgeschmack gewöhnt sind. Viele Gerichte schmecken aber auch mit weniger Salz recht gut. Man braucht 4 - 8 Wochen, bis sich der Gaumen an eine gesunde, salz- und fettarme Ernährung gewöhnt hat.

Änderungen der Lebensgewohnheiten bei Hypertonie:

- *kochsalzreduzierte Ernährung*
- *kohlenhydratreiche-fettarme Kost*
- *körperliche Bewegung (leichter Ausdauersport)*
- *Rauchen einstellen, Alkohol meiden*

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie durch die richtige Auswahl von Lebensmitteln und Gewürzen Kochsalz einsparen können.

<p>Kochsalzreiche Lebensmittel meiden</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gepökelte, gesalzene und geräucherte Fleisch- und Fischwaren (Rauchfleisch, gekochter und roher Schinken, Pökelhering) ▪ Wurst und Käse ▪ Backwaren ▪ Dauerwurst- und -fischwaren ▪ Fertigprodukte (z.B. Suppen, Saucen) und Konserven ▪ Salzgebäck z.B. Salzstangen, Salzbrezeln, Käsegebäck
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bei der Zubereitung auf die Verwendung von Kochsalz, Gewürzsalzen und Gewürzmischungen mit Kochsalz verzichten ▪ Geschmacksverstärker (Natriumglutamat) vermeiden ▪ Nicht zusätzlich salzen ▪ Reichlich frische Kräuter und Gewürze bei der Zubereitung verwenden ▪ Speisen und Gerichte auswählen, die auch ohne Salz gut schmecken z.B. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vegetarische Gerichte ▪ Süßspeisen ▪ Salate <p>Vorsicht bei Außerhausverpflegung Kantine, Restaurant, Schnellimbiss, etc.). Hier wird oft überreichlich gesalzen. Informieren Sie das Küchenpersonal darüber, dass Sie salzarm essen möchten (z.B. Pommes frites ohne Salz, etc.).</p>
<p>Natriumgehalt der Mineralwässer beachten</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ max. 20 mg Natrium pro Liter, siehe Liste
<p>Schmackhafte Zubereitung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zubereitungsarten wählen, bei denen Röststoffe erzeugt werden <ul style="list-style-type: none"> ▪ beschichtete Pfannen ▪ Römertopf ▪ Backofen ▪ Grill
<p>Kaliumreiche Ernährung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ regelmäßiger Verzehr von Reis, Kartoffeln und Obst

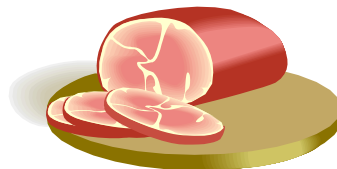
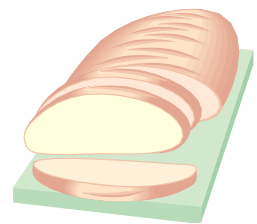
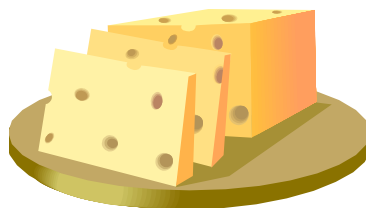
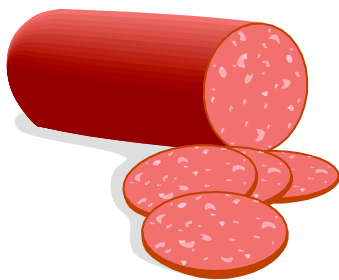
Nachfolgende Tabelle soll Ihnen beim Einkauf helfen fett- und kochsalzhaltige Produkte zu reduzieren.

	Geeignete Lebensmittel	Ungeeignete Lebensmittel
Fleisch	mageres Fleisch aller Art von Kalb, Rind oder Schwein ohne sichtbares Fett	fettes Fleisch aller Art, z.B. Speck, Schweinebauch
Wurst	salzarme Wurstsorten, z.B. Fleischsülze	salzreiche Wurstsorten, z.B. gekochter und roher Schinken, Rauchfleisch
	fettarme Wurstsorten, z.B. kalter Braten, Geflügelwurst	fettreiche Wurstsorten, z.B. Leberwurst, Mettwurst, Cervelat, Mortadella, Salami, Bockwurst
Wild	alle fettarmen Stücke	Wildpasteten
Geflügel	ohne Haut	Mastente, Mastgans
Fisch	Magerfische, z.B. Kabeljau, Scholle, Heilbutt, Schellfisch, Seelachs, Zander, Barsch, Hecht, Seezunge	Fettfische z.B. Aal, Lachs, Hering, Thunfisch, Bückling, Schillerlocken
Fischwaren	magere Fischwaren ohne Öl oder in Gelee	geräucherten, gesalzenen Fisch, z.B. Pökelhering, geräucherte Forelle, Fischkonserven in Öl oder in Saucen mariniert
Eier	Eier (Empfehlung: höchstens 2 Ei pro Woche, alle verarbeiteten Eier miteingerechnet!)	
Milch/-Produkte	Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Quark, Dickmilch etc.	
Käse	Käse in Maßen, da besonders die mageren Käsesorten relativ salzhaltig sind.	
Fette/Öle	Margarine, Olivenöl, Halbfettmargarine reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumenöl	Butter, Schmalz, Talg, Speck, Kokosfett, Mayonnaise (bei Salatmarinaden ersetzen durch fett- arme Milchprodukte)
Obst	alle Arten (je nach Jahreszeit)	
Gemüse	alle Arten, gedünstet oder als Rohkost, frisch oder Tiefkühlkost (TK) (je nach Jahreszeit)	Gemüsekonserven
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Schalenkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße	Pommes frites, Chips, Bratkartoffeln, Salzkartoffeln
Nährmittel	Naturreis (unpolierter Reis), Vollkornteigwaren	Polierter Reis, Weißmehlteigwaren
Brot	alle Vollkornprodukte	Weißmehl- und Stärkeprodukte
Backwaren	alle fettarmen Arten, z.B. magerer Hefeteig, Quark-Öl-Teig mit Obstbelag, Vollkornkuchen, Vollkorng Gebäck	Salzgebäck z.B. Salzstangen, alle fettreichen Arten z.B. fetter Hefeteig, Blätterteig, Mürbeteig, Biskuitboden, Rührkuchen, Torten, Fettgebackenes, Gebäck oder Kuchen aus Weißmehl
Nüsse	alle Arten ungesalzen in kleinen Mengen (sehr fetthaltig)	gesalzene Nüsse z.B. Erdnüsse

Die Lebensmittelindustrie bietet Kochsalzreduzierte Produkte an:

- **streng natriumarme Lebensmittel: weniger als 0.1 g Kochsalz in 100 g verzehrfertiger Zubereitung**
- **natriumarme Lebensmittel: weniger als 0.3 g Kochsalz in 100 g verzehrfertiger Zubereitung**
- **natriumarme Getränke/Mineralwässer: weniger als 0,05 g Kochsalz in 100 ml**

In vielen Lebensmitteln ist Kochsalz "versteckt". Neben offensichtlich gesalzenen Produkten sind dies vor allem Wurst, Konserven, Fertiggerichte, Käse und salzhaltige Brotsorten.



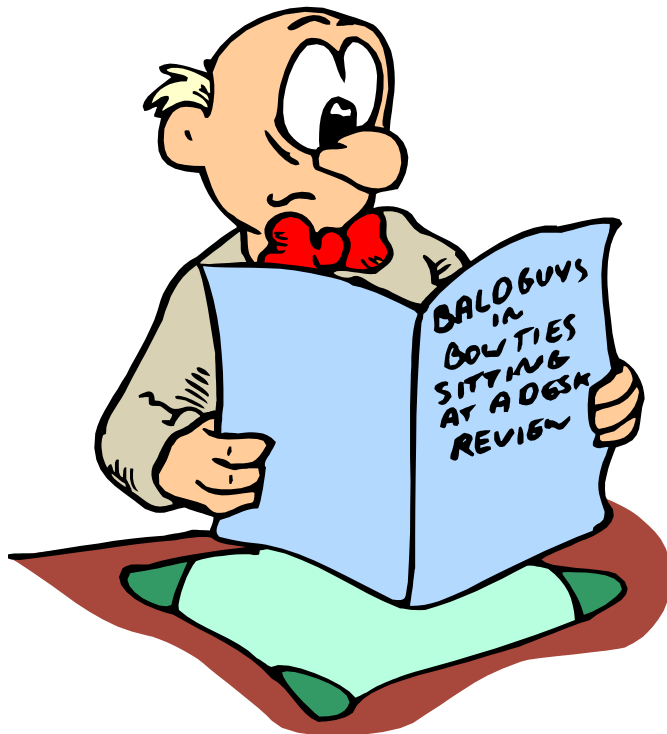
Nahrungsmittel mit viel Kochsalz sollten Sie meiden. Nachfolgend finden Sie eine Liste von Lebensmitteln nach ihrem Natriumgehalt geordnet.

Der Gehalt an Kochsalz (Natriumchlorid) errechnet sich mit Natrium \times 2,5. 100 g Salzhering enthalten beispielsweise 5930 mg Natrium: $5,930 \times 2,5 = 14,825$ g Kochsalz, das wäre mehr als das doppelte der empfohlenen Tagesmenge.

Lebensmittel**Natrium in 100 g**

Salzhering (Pökelhering)	5930 mg Na
Lachs in Öl (Salm)	4070 mg Na
Seelachs in Öl	2900 mg Na
Matjeshering	2500 mg Na
Kaviar-Ersatz (Deutscher Kaviar)	2120 mg Na
Oliven grün mariniert	2100 mg Na
Bündner Fleisch	2100 mg Na
Kaviar echt (Russischer Kaviar)	1940 mg Na
Roquefortkäse	1810 mg Na
Salzstangen (Salzbrezeln)	1790 mg Na
Speck durchwachsen (Frühstücksspeck)	1770 mg Na
Fleischextrakt	1760 mg Na
Sauermilchkäse (Harzer-, Mainzer-, Handkäse)	1520 mg Na
Edelpilzkäse 50 % Fett i.Tr.	1450 mg Na
Schweineschinken gesalzen und geräuchert roh	1400 mg Na
Tomatenketchup	1300 mg Na
Limburgerkäse 40 % Fett i.Tr.	1300 mg Na
Schmelzkäse 45 % Fett i.Tr.	1260 mg Na
Cervelatwurst	1260 mg Na
Salami deutsche	1260 mg Na
Senf	1250 mg Na
Dosenschinken (Schweineschinken in Dosen)	1200 mg Na
Briekäse 50 % Fett i.Tr. (Rahmbrie)	1170 mg Na
Mettwurst (Braunschweiger Mettwurst)	1090 mg Na
Hering mariniert (Bismarckhering)	1030 mg Na
Camembertkäse 45 % Fett i.Tr.	975 mg Na
Schweineschinken gekocht (Kochschinken)	965 mg Na
Gurken milchsauer (Salzdillgurken)	960 mg Na
Schweinefleisch Kassler	958 mg Na
Corned Beef amerikanisch	950 mg Na
Wiener Würstchen	941 mg Na
Maisfrühstücksflocken (Corn Flakes)	915 mg Na
Goudakäse 45 % Fett i.Tr.	869 mg Na
Fleischwurst	829 mg Na
Jagdwurst	818 mg Na
Leberwurst	810 mg Na
Ziegenkäse (Weichkäse mit 45 % Fett i.Tr.)	800 mg Na
Sprotten geräuchert	785 mg Na
Fleischkäse nach Stuttgarter Art	775 mg Na
Tilsiterkäse 45 % Fett i.Tr.	773 mg Na
Kräcker	770 mg Na
Bierschinken	753 mg Na
Leberpastete	738 mg Na
Kartoffelstäbchen ölgeröstet, gesalzen	720 mg Na
Schillerlocken	704 mg Na
Parmesankäse	704 mg Na
Bratensauce	703 mg Na
Chesterkäse 50 % Fett i.Tr.	675 mg Na
Mortadella	668 mg Na
Edamerkäse 45 % Fett i.Tr.	654 mg Na
Seelachs geräuchert	648 mg Na
Seeaal geräuchert	626 mg Na

Literatur



Titel	Autor	Jahr
Abwechslungsreiche Diät bei Bluthochdruck Würzige Gerichte mit wenig Kochsalz. 108 Seiten köstliche Rezepte. Guten Appetit vom Frühstück bis zum Abendessen	Klaus Undeutsch, Oliver Kohl	1999
Schnell informiert bei Bluthochdruck 82 Antworten auf die häufigsten Fragen. Ein Patientenbuch der Deutschen Herzstiftung	Klaus Undeutsch	1998
Was Sie über Bluthochdruck wissen sollten	Hrsg.: Deutsche Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks	1987
Kohlenhydratreiche-fettarme Ernährung	Low fat 30	2002
Ernährung bei Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Gefäßkrankheiten. Nahrungsmitteltabellen für Kaloriengehalt, Cholesterin und Kochsalz.	Hrsg.: Deutsche Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks	1990

Weitere Informationen können sie unter
<http://www.ernaehrung.de/tipps/hypertonie/> finden