



SRH Gesundheitszentren Nordschwarzwald

# Ernährungsempfehlungen bei Bluthochdruck

## Salz

Die Kochsalzzufuhr durch die Ernährung kann den Blutdruck erheblich beeinflussen. Das heißt durch einen geringeren Salzverzehr lässt sich der Bluthochdruck effektiv behandeln.

Dies trifft allerdings nicht für alle Hypertoniker zu. Es gibt Personen, bei denen eine Kochsalzrestriktion keine bzw. nur eine geringe Wirkung zeigt (Salzresistenz). Die Ursache hierfür ist noch unklar. Dennoch sollte die tägliche Kochsalzmenge ca. 6 g nicht übersteigen. Tatsächlich verzehren wir oft mehr als das doppelte! Salzarm essen bedeutet für viele Patienten eine große Umstellung. Doch nach einiger Zeit ist eine Salzsensibilisierung bemerkbar. Chemisch gesehen ist Kochsalz eine Verbindung aus Natrium und Chlorid (2,5g Salz = 1g Natrium).

### Salzpartipps

- Bei der Zubereitung auf die Verwendung von Kochsalz, Gewürzsalzen und Gewürzmischungen mit Kochsalz verzichten (Zutatenliste beachten!)
- Geschmacksverstärker (Natriumglutamat) vermeiden!
- Nicht zusätzlich salzen!
- Reichlich frische, getrocknete oder Tiefkühlkräuter sowie reine Gewürze verwenden!
- Vorsicht bei Außerhausverpflegung (Kantine, Restaurant, Schnellimbiss, etc.) Hier wird oft überreichlich gesalzen.
- Bei selbstgebackenem Brot können sie die Salzmenge selbst bestimmen.
- Müsli zum Frühstück ist eine salzarme Alternative zu Brot und Wurst/Käse.
- Lebensmittel mit einem hohen Eigengeschmack einsetzen (Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie,..)
- Salzstreuer vom Tisch!
- Kochsalzreiche Lebensmittel meiden
- Gepökelte, gesalzene und geräucherte Fleisch- und Fischwaren
- Dauerwurst
- Fertigprodukte (z.B. Suppen, Soßen) und Konserven
- Salzgebäck, z.B. Salzstangen, Salzbrezeln, Käsegebäck
- Würzmittel wie Maggiwürze®, Fondor®, Kräutersalz, Meer- und Gewürzsalz, „Fixzubereitungen“ z.B. für Aufläufe, Suppen usw.

### Ballaststoffe

z.B. in Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Naturreis, Haferflocken, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst einsetzen (unterstützen bei der Gewichtsreduktion)  
Rohkost lässt sich gut ohne Salz zubereiten. Verwenden sie Öle mit einem hohen Eigengeschmack (z.B. Olivenöl, Kürbiskernöl, Walnussöl).

### Kalium

Neben der Natrium- bzw. Kochsalzzufuhr spielt das Verhältnis zwischen Natrium und Kalium eine wichtige Rolle. Der positive Effekt einer Kaliumreichen Ernährung ist auf eine vermehrte Natrium- und Wasserausscheidung über die Niere zurückzuführen. Essen sie deshalb regelmäßig Reis, Kartoffeln, Obst und Gemüse.

### Getränke

Trinkflüssigkeit über den Tag verteilen!  
Nicht mehr als 500 ml Flüssigkeit auf einmal trinken!  
Schwarzen Tee länger ziehen lassen

Bei Mineralwasser sollten Sie auf folgenden Mineralstoffgehalt achten:

	mg/Liter	g/Liter
Natrium	< 20	< 0,02
Calcium	> 150	> 0,15
Magnesium	> 50	> 0,05
Fluor	> 1	> 0,001

## Kleine Salzkunde

### Meersalz

Meerwasser wird in Salzgärten eingetrocknet oder als Nebenprodukt bei der Meerwasserentsalzung gewonnen

Meersalz enthält 98 % Natriumchlorid sowie kleinste Mengen weitere Mineralstoffe, die für die Bedarfsdeckung jedoch unerheblich sind

Der Jodgehalt im Meersalz liegt nur unwesentlich über dem von Steinsalz

Seit einigen Jahren gibt es auch jodiertes Meersalz im Handel

### Steinsalz

Steinsalz hat sich vor Millionen Jahren durch das Verdunsten früherer Meere gebildet. Wird in unterirdischen Salzlagern abgebaut, zerkleinert, gesiebt und aufbereitet.

Steinsalz ist fast reines Natriumchlorid

### Siede- und Salinensalz

Wird aus Steinsalzlagerstätten mit unterirdischen Wasservorkommen oder durch künstliche Wassereinleitung gelöst, dann bilden sich kochsalzreiche Mineralwässer ( Solen ). Zur Herstellung von Siedesalz wird das Wasser unter Verwendung von Unterdruck energiesparend verdampft.

### Jodiertes Speisesalz (Jodsalz)

Jodsalz ist ein Speisesalz, das nachträglich mit Natrium- oder Kaliumjodat angereichert wurde. Es enthält 15 bis max. 25 Milligramm Jod pro Kilogramm Salz.

Da Deutschland ein Jodmangelgebiet ist, sollte Jodsalz und Lebensmittel mit jodiertem Salz bevorzugt werden

### Jod – Fluor – Salz

Jod – Fluor – Salz ist jodiertes Speisesalz mit einem Zusatz von Kaliumfluorid. Der Anteil darf 250 Milligramm Fluorid pro Kilo jodiertem Speisesalz nicht überschreiten. Jodgehalt siehe Jodsalz.

Fluorid fördert die Mineraleinlagerung in den Zähnen und härtet den Zahnschmelz.

### Kochsalzersatz

Kochsalzersatz ist ein „Diätetisches Lebensmittel“.

### Gewürz- und Kräutersalz

bestehen zu 40 – 85 % aus Kochsalz mit einem oder mehreren Gewürzen und / oder Gewürzzubereitungen und / oder aminosäurehaltigen Würzen. Sie enthalten mindestens 15% Gewürze und Kräuter.

Gewürz- und Kräutersalze werden nach Art der Zusätze oder nach dem Verwendungszweck bezeichnet, z.B. „Gewürzsalz für Brathähnchen“ oder „Knoblauchsatz“.

Damit Kochsalz rieselfähig bleibt und nicht klumpt, ist der Zusatz bestimmter Trennmittel erlaubt. Muss im Zutatenverzeichnis angegeben werden.

## Versteckte Salzquellen in Lebensmitteln

Lebensmittel	Portionsgröße in (Gramm)	Salz (in Gramm)
<b>Brot und Backwaren</b>		
Weizenmischbrot	1 Scheibe = ca. 50 g	0,67 g
Toast- Brot	1 Scheibe = 25 g	0,38 g
<b>Käse- und Käsezubereitungen</b>		
Schmelzkäse, 45 % Fett i. Tr.	1 Portion = 30 g	0,8 g
Edamer, 45 % Fett i. Tr.	1 Scheibe = 30 g	0,65 g
<b>Wurstwaren</b>		
	1 Portion = 205 g	
Kochschinken	1 Scheibe = ca. 30 g	0,7 g
Roher Schinken	1 Scheibe = 12,5 g	0,6 g
	100 g =	5,0 g
Rindersalami	1 Scheibe = 15 g	0,65 g
<b>Fische- und Meerestiere</b>		
Räucherlachs (Frühstückslachs)	1 Portion = 1,4 g	
Rotbarsch, Natur	1 Portion = 200 g	0,5 g
Garnelen	1 Portion = 100 g	11,4 g
<b>Knabbergebäck</b>		
Salzstangen	Je 100 g	3,9 g
Paprikachips	Je 100 g	1,5 g
Gesalzene und geröstete Erdnüsse	Je 100 g	1 g
<b>Convience- Food</b>		
Gemüsebrühe	Je 100 g Pulver	54,9 g
	1 Dose = 285 g	
Sauerkraut aus der Dose	(Abtropfgewicht) Je 100 g	1,1 g
Gewürzgurken	1 Glas = 360 g (Abtropfgewicht) Je 100 g	1,6 g
Heringsfilet in Tomatensauce	1 Dose = 200 g	3,4 g
Tomatenmark	Je 100 g	0,6 g
Sojasauce	Je 100 ml	16,5 g
TK- Pizza: Salami	1 Pizza = 430 g	4,9 g
TK- Pizza: 4 Käse	1 Pizza = 430 g	6,5 g



**SRH Gesundheitszentren Nordschwarzwald**

**SRH Gesundheitszentren Nordschwarzwald GmbH**

Gisela-und-Hans-Ruland-Straße 1

76337 Waldbronn

Telefon +49 (0) 7243 603-0

Telefax +49 (0) 7243 603-2630

[www.gesundheitszentren-nordschwarzwald.de](http://www.gesundheitszentren-nordschwarzwald.de)