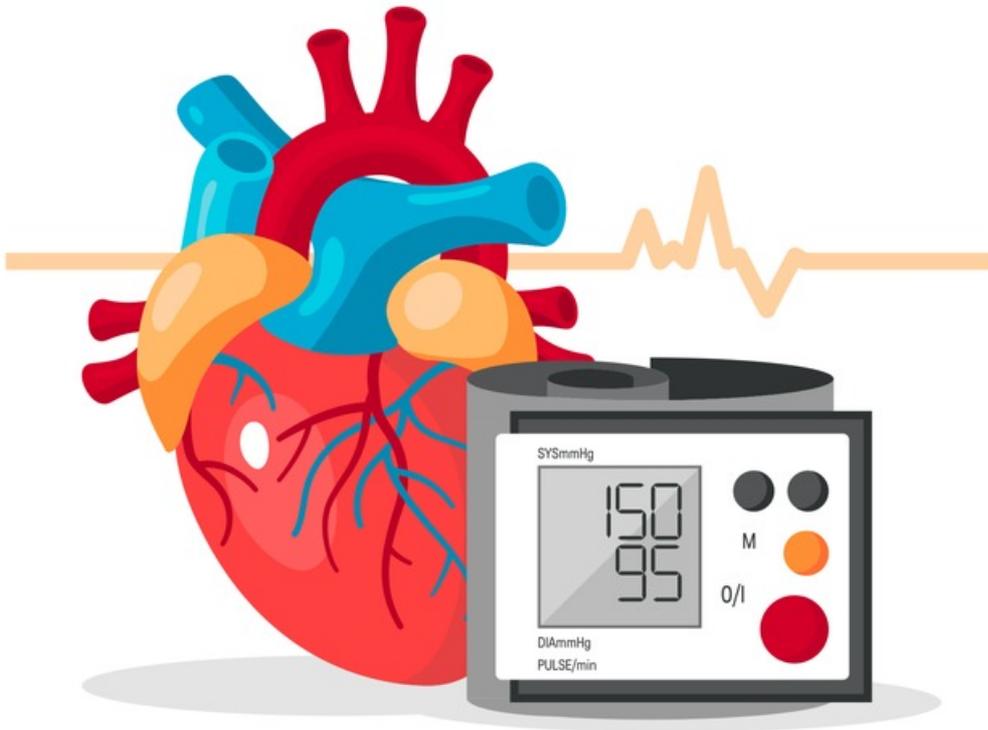


30.03.2022 - 10:30 Uhr

Bluthochdruck weltweit größte Gesundheitsgefahr: Neue Studien beleuchten Zusammenhänge und Ernährungsursachen



Ingelheim (ots) -

Bluthochdruck (Hypertonie) ist weltweit der Hauptrisikofaktor für Behinderung und vorzeitigen Tod (GBD 2019 Risk Factors Collaborators, 2020) - und wird in diesem Zusammenhang weithin stark unterschätzt.

Die Zahl der Personen mit Bluthochdruck hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt; 1,28 Milliarden Menschen sind weltweit betroffen (Stand: 2019). Dies entspricht knapp einem Drittel aller Personen von 30-79 Jahren. Bluthochdruck verursacht Herzinfarkte, Schlaganfälle und Organschäden (z.B. Nierenversagen). Jährlich sind weltweit 8,5 Millionen Todesfälle auf Bluthochdruck zurückzuführen. Betroffen sind sowohl Länder mit niedrigem, mittlerem und hohem Einkommen (WHO, 2021; NCD-RisC, 2021).

Fast die Hälfte aller Betroffenen (46 %) weiß nichts von seinem/ihrer Bluthochdruck und über die Hälfte (58 %) wird nicht behandelt. Dabei existieren einfache und günstige Behandlungsmöglichkeiten. Durch die Umstellung der Ernährung und des Lebensstils (mehr Bewegung, Verzicht auf Rauchen und Alkohol) lassen sich der Blutdruck und das Gesundheitsrisiko bereits erheblich reduzieren. Sind diese Maßnahmen nicht ausreichend, stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung (WHO, 2021; NCD-RisC, 2021). Doch auch Hypertoniker unter ärztlicher Behandlung weisen häufig deutlich zu hohe Blutdruckwerte auf, weil der Blutdruck sich dynamisch ändert, meist nicht täglich gemessen und medikamentös nicht richtig eingestellt wird.

Warum industriell verarbeitete Lebensmittel so schädlich sind und die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit dramatisch erhöhen

Industriell stark verarbeitete Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte, Fast Food, Wurstwaren, Snacks, Süßigkeiten) werden in immer größerem Umfang angeboten und vom Verbraucher gerne angenommen. Diese Lebensmittel sind zwar praktisch und lecker, aber in größeren Mengen potentiell tödlich:

Eine neue italienische Studie, die 1171 Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Vorerkrankungen über 10 Jahre beobachtete, ergab, dass der Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln (HVL) die Sterblichkeit drastisch erhöht: bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 65 %! Das Viertel der Teilnehmer mit dem höchsten Anteil an HVL (Q4) nahm $\geq 11,3$ % der Lebensmittel als HVL auf. Beim Viertel mit dem niedrigsten HVL-Anteil (Q1) lag dieser bei $< 4,7$ %. Bei hoher HVL-Aufnahme war das allgemeine Sterblichkeitsrisiko im Vergleich zur niedrigen HVL-Aufnahme um 38 % erhöht und das Sterblichkeitsrisiko in Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 65 %. Es konnte eine lineare Dosis-Wirkungs-Beziehung festgestellt werden (Bonaccio et al., 2022).

Industriell verarbeitete Lebensmittel haben in der Regel eine unnatürliche, säurebildende und somit gesundheitsschädliche Mineralstoff-Zusammensetzung. Sie enthalten viel Phosphat und Salz (Natriumchlorid), welche bei der Verarbeitung zugesetzt werden, sowie wenig Kalium, Calcium und Magnesium, welche dabei verloren gehen. Diese stark säurebildende Ernährung schädigt die Nieren, was durch den häufig hohen Proteinanteil der industriellen und tierischen Lebensmittel noch verstärkt wird. Die Nierenleistung nimmt nach und nach immer mehr ab, was die Übersäuerung verstärkt und Bluthochdruck begünstigt. Die Verschlechterung der Nierenfunktion wurde in der Studie als maßgeblicher Faktor für die starke Zunahme der Herz-Kreislauf-Sterblichkeit identifiziert.

Industrielle Lebensmittel sind zudem häufig reich an Kalorien, gesättigten oder gehärteten Fetten, Zucker und Salz, so dass sie auf vielfältige Weise den Körper krank machen.

Natriumreduzierter Salzersatz senkt Sterblichkeitsrisiko deutlich

Alleine eine Reduktion von Natrium in der Ernährung kann das Sterblichkeitsrisiko bereits stark reduzieren: In einer Studie wurde bei über 20.000 Personen mit Bluthochdruck und/oder Schlaganfall in der Vorgeschichte die Auswirkung einer Natriumreduktion untersucht. Knapp fünf Jahre lang verwendete die Versuchsgruppe einen natriumreduzierten Salzersatz (75 % Natriumchlorid und 25 % Kaliumchlorid), während die Kontrollgruppe normales Speisesalz (100 % Natriumchlorid) nutzte. Im Versuchszeitraum war in der Gruppe mit dem Salzersatz das Risiko für einen Schlaganfall um 14 % niedriger als in der Kontrollgruppe, das Risiko für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Ereignisse und das Risiko zu sterben 13 % bzw. 12 % niedriger (Neal et al., 2021).

Eine Natriumreduktion kann eine medikamentöse Therapie auch wirkungsvoll ergänzen. In einer Studie durchliefen Patienten mit therapieresistenter Hypertonie, die im Schnitt drei bis vier Blutdrucksenker nahmen, zwei Studienphasen: Eine Woche lang ernährten sie sich koch-salzarm (1,15 g Natrium = 2,88 g Kochsalz), eine Woche lang kochsalzreich (5,7 g Natrium = 14,25 g Kochsalz). In der kochsalzarmen Phase sank bei den Studienteilnehmern der systolische Blutdruck im Schnitt um fast 23 mmHg, der diastolische Blutdruck um etwa 9 mmHg (Pimenta et al., 2009).

Die TOHP- (*trials of hypertension*)-Studien waren Interventionsstudien mit etwa 3000 Teilnehmern im Alter zwischen 30 und 54 Jahren, die einen hoch-normalen Blutdruck (130-139/85-89 mmHg) hatten. Diejenigen Teilnehmer, die ihre tägliche Natriumzufuhr um 1 g (entspricht 2,5 g Salz) reduzierten, erlitten in der Nachbeobachtungszeit von 10-15 Jahren 30 % weniger kardiovaskuläre Ereignisse: Herzinfarkte, Schlaganfälle, Herztode und Operationen an den Herzkranzgefäßen (Cook et al., 2007).

In einer Interventionsstudie mit 1981 Bewohnern von Seniorenresidenzen wurde die Wirkung von kaliumangereichertem, natriumreduziertem Speisesalz insbesondere auf die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit untersucht. Nach 31 Monaten hatten die Personen in der Interventionsgruppe (kaliumangereichertes Salz) im Vergleich zur Kontrollgruppe (normales Speisesalz) eine um 39 % niedrigere Herz-Kreislauf-Sterblichkeit, sie erlitten 70 % weniger Herzversagen, 50 % weniger zerebrovaskuläre Erkrankungen (z.B. Schlaganfälle) und entwickelten um 25 % seltener einen Diabetes mellitus (Chang et al., 2006).

Kalium, der unterschätzte Lebensretter

Der Natrium-Kalium-Haushalt spielt eine zentrale Rolle bei der Regulation des Blutdrucks. Während Natrium den Blutdruck erhöht, senkt Kalium als dessen Gegenspieler den Blutdruck.

Gemüse, Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte sind die gesündesten Lebensmittel - aus zahlreichen Gründen. Für die Blutdrucknormalisierung besonders wichtig ist ihr hoher Gehalt an Kalium sowie das Verhältnis von Magnesium zu Calcium von etwa 1:2. Diese Mineralstoffe werden in der wissenschaftlich bestens belegten DASH-Diät gegen Bluthochdruck besonders betont. Am wichtigsten ist dabei das Kalium, das in Gemüse und Obst überwiegend als basenbildendes Kaliumcitrat vorliegt. Hülsenfrüchte und Nüsse liefern neben den Mineralstoffen auch viel Arginin, welches den Blutdruck über die Bildung von Stickstoffmonoxid (NO) senken kann.

Das Food and Nutrition Board der USA empfiehlt für Erwachsene 4,7 g Kalium am Tag, da diese Menge erforderlich ist, um "Bluthochdruck, Salzsensitivität, Nierensteine, Osteoporose oder Schlaganfall vorzubeugen bzw. sie zu vermindern oder zu verzögern" (Institute of Medicine, 2005). 75 % der Männer und 90 % der Frauen in Deutschland erreichen diese US-Empfehlung nicht (MRI, 2008).

Die US-amerikanische Follow-Up-Studie von Ascherio et al. (1998) mit 43.738 Teilnehmern über einen Zeitraum von acht Jahren zeigte: Kaliumsupplemente senkten bei Hypertonikern das Schlaganfallrisiko um 58 % (4,3 g Kalium/Tag vs. 2,4 g Kalium/Tag), auch wenn die Kaliumaufnahme zu gering war, um den Blutdruck zu senken. Bei Personen, die zeitgleich kaliumausscheidende Diuretika einnahmen, konnte durch eine Kaliumsupplementierung das Schlaganfallrisiko sogar um 64 % gesenkt werden.

Die Metaanalyse von Larsson et al. (2011) aus zehn unabhängigen prospektiven Studien zeigt, dass das Ergebnis der Studie von Ascherio et al. (1998) kein Einzelfall ist: Im Durchschnitt konnte das Risiko für einen Schlaganfall pro Zufuhr von 1000 mg Kalium/Tag um 11 % gesenkt werden. Durch die zusätzliche Zufuhr von 1000 mg Natrium stieg das Risiko entsprechend an.

Kaliumcitrat in Gemüse und Obst ist auch besonders wichtig für die Erhaltung einer gesunden Nierenfunktion, die den größten Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit hat. Kalium hat bei Nephrologen aber keinen guten Ruf. Ihre Patienten mit Nierenversagen dürfen nur noch eingeschränkt Kalium aufnehmen, da es von den kranken Nieren nicht mehr ausreichend ausgeschieden wird. Stark erhöhte Kaliumwerte im Blut können sogar lebensgefährlich werden. Eine gesunde Niere kann dagegen problemlos 15 g Kalium am Tag ausscheiden, wie Studien zeigen (Sebastian et al., 2006).

Ernährungsempfehlungen gegen Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Diese und unzählige weitere Studien belegen, dass die Ernährung einen starken Einfluss auf den Blutdruck und somit auf die

Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Sterblichkeit hat. Die *American Heart Association* (AHA - Amerikanische Herzvereinigung) hat 2021 ihren Leitfaden zu Ernährung und Lebensstil von 2006 überarbeitet. Zentrale Punkte der aktuellen Empfehlungen lauten: reichlicher Verzehr von Gemüse und Obst als Kaliumquelle, Hülsenfrüchte und Nüsse als Hauptproteinquelle, Kalorien- und Zuckerreduktion, Pflanzenfette statt tierischer Fette sowie die Reduktion von tierischen und stark verarbeiteten Lebensmitteln. In Deutschland viel zu wenig beachtet: "Wählen Sie Lebensmittel mit wenig oder gar keinem Salz und bereiten Sie diese salzarm zu." (Lichtenstein et al., 2021)

Senkt Blutdruck:

- Kalium, Magnesium, Calcium
- Gemüse, Obst
- Nüsse und Hülsenfrüchte (Arginin)
- Normalgewicht
- Ausreichend gesunde Flüssigkeit
- (mind. 2 Liter am Tag)
- Regelmäßige körperliche Aktivität
- Entspannung
- Guter Schlaf

Erhöht Blutdruck:

- Natriumchlorid (Salz) und Phosphat
- Tierische Lebensmittel
- industriell verarbeitete Lebensmittel
- Übergewicht
- Ungesunde Getränke und Wassermangel (das Blut verdickt)
- Bewegungsmangel
- Stress
- Schlafmangel, Schlafapnoe
- Rauchen und Alkoholkonsum
- Starkalkritiz (enthält Glycyrrhizin)

Dr. Jacobs Ernährungsplan international bestätigt

Damit entsprechen die neuen AHA-Leitlinien weitgehend dem **Dr. Jacobs Ernährungsplan**, der bereits 2012 diese Empfehlungen aussprach. Der Ernährungsplan nach Dr. Jacob vereint die klinisch und epidemiologisch erfolgreichsten Ernährungskonzepte der Welt, berücksichtigt über 1400 wissenschaftliche Studien, eigene Erfahrungswerte sowie den Einfluss von Ernährungs- und Lebensweise auf die Insulin-, pH- und Redox-Balance: pflanzenbasiert und vitalstoffreich, fett- und salzreduziert.

Auch eine große, internationale Studie der EAT-Lancet Kommission aus 37 weltweit führenden Ernährungsmedizinern und Wissenschaftlern, die 2019 in *The Lancet* eine gesunde, nachhaltige Ernährung vorstellt, bestätigt die Empfehlungen des Dr. Jacobs Ernährungsplans (Willet et al., 2019).

Literaturangaben zum Artikel finden Sie unter: www.drjacobsweg.eu

NEU: Gratis E-Book "Bluthochdruck"

Ein normaler Blutdruck ist die wohl wichtigste Grundlage für ein gesundes, langes Leben. **Kennen Sie Ihren Blutdruck?**

Der neue Ratgeber von Dr. med. L.M. Jacob zeigt auf, wie wir die Ursachen von Bluthochdruck erkennen und beheben. Neben wichtigen Tipps zu Ernährung, Entspannung, Schlaf und Bewegung, fasst der Ratgeber die besten Lebensstilmaßnahmen gegen Bluthochdruck und Metabolisches Syndrom anschaulich zusammen. Das [PDF des Buches](#) inkl. aller Literaturangaben steht einen Monat lang als **kostenloser Download** zur Verfügung unter: www.drjacobsweg.eu

Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts - gegen den Vormarsch von Bluthochdruck und anderen Zivilisationserkrankungen

Die Möglichkeiten einer gesunden Ernährung zur Prävention von Krankheiten und zur Verzögerung des Alterungsprozesses gewinnen angesichts des demographischen Wandels immer mehr an Bedeutung. Dr. Jacobs Ernährungsplan ist das Ergebnis des Fachbuches "Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts - die effektivsten Maßnahmen zur Prävention und Therapie von Zivilisationskrankheiten" von Dr. med. L. M. Jacob, das mit über insgesamt 1400 zitierten Studien auf einer breiten wissenschaftlichen Basis sowie auf persönlichen Anwendungs- und Erfahrungswerten beruht.

Ziel des Buches ist es, Klarheit in die vielen Widersprüche der oft gegensätzlichen ernährungstherapeutischen Ansätze zu bringen, indem nicht nur hunderte von epidemiologischen und klinischen Studien angeführt, sondern auch die physiologischen Hintergründe und Zusammenhänge wissenschaftlich erklärt werden. Aus den häufig eindimensionalen Studien und Ansätzen ergibt sich so ein mehrdimensionales Gesamtbild. <http://www.drjacobsweg.eu>

Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts - Die effektivsten Maßnahmen zur Prävention und Therapie von Zivilisationskrankheiten, von Dr. med. L.M. Jacob (4. Auflage, 2018, 512 Seiten, Nutricamedia Verlag, 39,90 Euro, ISBN 978-3-9816122-3-3)

Medizinjournalisten können ein kostenloses Rezensionsexemplar vorbestellen:

E-Mail: info@drjacobsinstitut.de

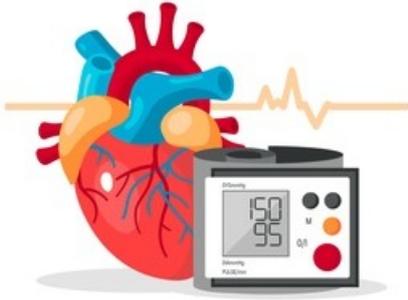
Dr. Jacobs Institut

Das Dr. Jacobs Institut für komplementär-medizinische Forschung hat sich zum Ziel gesetzt, ganzheitliche Zusammenhänge in der Ernährungswissenschaft, Naturheilkunde und Erfahrungsheilkunde wissenschaftlich aufzuklären und wirkungsvolle Therapien zu verbessern.

Pressekontakt:

Dr. Jacobs Institut
Dr. rer. nat. Susanne Cichon
Egstedterstraße 46
55262 Ingelheim

Medieninhalte



Bluthochdruck weltweit größte Gesundheitsgefahr / Neue Studien beleuchten Zusammenhänge und Ernährungsursachen / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/113214 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100080021/100887196> abgerufen werden.