

## Ernährung bei Bluthochdruck



Für Bluthochdruck-Patienten ist die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten von besonderer Bedeutung. Denn durch die richtige Ernährung kann der Einsatz von Medikamenten oft verhindert oder zumindest deren Dosierung verringert werden. Wir haben im Folgenden einige Ernährungstipps für Sie zusammengestellt, die sich ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren lassen. Wichtig ist, dass Sie die Tipps langfristig befolgen – dann wird auch Ihr Blutdruck profitieren!

### **Salz nur in Maßen**

10 Eine kochsalzreiche Ernährung kann den Blutdruck in die Höhe treiben. Deswegen ernähren Sie sich als Hypertonie-Patient am besten möglichst salzarm. Pro Tag sollten sie nicht mehr als vier bis sechs Gramm Salz zu sich nehmen. Das ist oft allerdings gar nicht so leicht, da viele Fertigprodukte, aber auch Lebensmittel wie Brot, Wurst, Käse, Fleisch, Chips, Ketchup oder Senf größere Mengen an Salz enthalten. Versuchen Sie deswegen, auf Fertigprodukte zu  
15 verzichten und kochen Sie lieber mit frischen Produkten selbst.

Außerdem können Sie probieren, Ihr Essen einmal anstatt mit Salz schwerpunktmäßig mit anderen Gewürzen wie Pfeffer und Knoblauch oder frischen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum zu würzen. Das schmeckt nicht nur lecker, sondern tut auch Ihrem Blutdruck gut.

### 20 **Kalium**

Kalium agiert als Gegenspieler von Natrium, das im Körper Wasser bindet und dadurch das Blutvolumen erhöht. Dies kann wiederum zu einer Erhöhung des Blutdruckes führen. Wichtig für den Blutdruck ist vor allem das Verhältnis von Natrium zu Kalium im Körper. Denn wenn genügend Kalium vorhanden ist, wird vermehrt Natrium über die Nieren ausgeschieden und  
25 der Blutdruck wird nicht beeinflusst.

Achten Sie deswegen darauf, genügend kaliumreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen. Große Mengen an Kalium stecken unter anderem in Gemüsesorten wie Spinat, Kartoffeln oder Grünkohl, Obst wie Bananen, Aprikosen, Avocados oder Kiwis sowie in Nüssen.

### **Fisch und Olivenöl**

30 Fisch und Olivenöl sind besonders reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren bzw. an einfach ungesättigten Fettsäuren. Diese wirken sich positiv auf den Blutdruck aus und sind deswegen besonders für Bluthochdruckpatienten zu empfehlen. Große Mengen an Omega-3-Fettsäuren stecken unter anderem in Fischarten wie Thunfisch, Hering, Lachs, Makrele und Sardinen.

Im Gegensatz zu Fisch sollten Sie Fleisch nur in Maßen verzehren: Fleisch sollte nicht  
35 häufiger als zwei- bis dreimal pro Woche auf den Tisch kommen – das gilt allerdings nicht nur für von Bluthochdruck Betroffene. Bevorzugen Sie weißes Fleisch wie Hähnchen oder Pute und achten Sie darauf, magere Stücke ohne Haut zu kaufen.

### **Viel Obst und Gemüse**

Obst und Gemüse sind gesund und deswegen auch für Bluthochdruck-Patienten zu  
40 empfehlen. Viele Sorten sind reich an wertvollen Mineralstoffen – neben Kalzium und Magnesium ist besonders das enthaltene Kalium von Bedeutung.

Obst und Gemüse lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Schneiden Sie morgens etwas Obst in Ihr Müsli, essen Sie mittags einen Obstsalat als Nachtisch oder verzieren Sie  
45 abends Ihre Brote mit etwas Gurke oder Tomate. Außerdem sind Obst und Gemüse auch prima als kleine Snacks für zwischendrin geeignet.

### **Auf Alkohol so weit wie möglich verzichten**

Ab und an ein Glas Wein soll das Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems senken, ein regelmäßiger hoher Alkoholkonsum erhöht dagegen nachgewiesenermaßen den Blutdruck. Ähnlich wie bei Salz gilt also auch bei Alkohol, dass Sie nicht über die Stränge  
50 schlagen sollten: Für Männer ist pro Tag nicht mehr als ein großes Glas Wein (30 Gramm Alkohol) erlaubt, Frauen sollten nicht mehr als ein kleines Glas Wein (20 Gramm Alkohol) zu sich nehmen. Allerdings ist es empfehlenswert, öfters auch ganz auf den Konsum von Alkohol zu verzichten.

### **Übergewicht abbauen**

55 Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich nicht nur direkt, sondern auch indirekt auf den  
Blutdruck aus. Denn wenn Sie sich weitestgehend gesund ernähren und sich süße und fettige  
Speisen nur ab und an gönnen, sinkt auch ihr Gewicht – und davon profitiert der Blutdruck!  
Denn während sich Übergewicht negativ auf den Blutdruck auswirken kann, verbessert eine  
Gewichtsabnahme die Werte: Pro verlorenem Kilogramm Körpergewicht sinkt der Blutdruck  
60 um etwa 2mmHG.

## 10 Tipps, Bluthochdruck ohne Medikamente zu senken



Bluthochdruck (Hypertonie) ist der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die  
65 wiederum die häufigste Todesursache in Deutschland sind. Etwa 35 Millionen Deutsche  
leiden unter Hypertonie, doch nur ungefähr die Hälfte aller Betroffenen weiß von ihren  
erhöhten Werten. Denn ein hoher Blutdruck verursacht oftmals keine Beschwerden, nur selten  
treten unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Nasenbluten auf.

### Hohen Blutdruck senken

70 Von Bluthochdruck spricht man, wenn einer oder beide Blutdruckwerte dauerhaft über 140/90  
mmHg liegen. Je höher der Druck in den Blutgefäßen ist, desto höher ist das Risiko für  
Folgeschäden an Organen wie Niere, Augen, Herz oder Gehirn. Die gute Nachricht ist: Eine  
Behandlung mit Medikamenten ist nicht immer notwendig. Häufig genügt eine Änderung der  
Lebensgewohnheiten, um den Blutdruck zu normalisieren. Wir geben Ihnen 10 Tipps, wie Sie  
75 Ihren Blutdruck mit einfachen Maßnahmen senken können.

#### 1. Ernähren Sie sich mediterran

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten wirkt sich in  
vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit aus. Studien haben erwiesen, dass besonders die  
Mittelmeerküche einen blutdrucksenkenden und gefäßschützenden Effekt hat. Durch einen

80 abwechslungsreichen Speiseplan mit Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel, Gemüse, Salat und Olivenöl können Sie Bluthochdruck also auf genussvolle Art und Weise entgegenwirken.

## **2. Verwenden Sie Gewürze anstatt Salz**

Salz beeinflusst die Funktion der Gefäßwände, sodass ein erhöhter Salzgehalt im Blut zu einer Verengung der Gefäße führen kann. Deswegen sollte eine salzreiche Ernährung bei  
85 Bluthochdruck vermieden werden. Generell wird empfohlen, nicht mehr als sechs Gramm Salz pro Tag aufzunehmen. Allerdings wird dieser Wert leicht überschritten, da in vielen Lebensmitteln – vor allem in Fertiggerichten, Wurst und Fleisch – Salz versteckt ist. Kochen Sie daher bevorzugt selbst und verwenden Sie zum Verfeinern Gewürze und frische Kräuter: Diese sind nicht nur gesünder, sondern auch aromatischer als Salz.

## **90 3. Reduzieren Sie Übergewicht**

Übergewicht fördert die Entstehung von Bluthochdruck, denn Fettzellen können eine Vorstufe des Hormons Angiotensin bilden, das für eine Verengung der Gefäße sorgt. Durch eine Gewichtsabnahme von zwei Kilogramm können Sie Ihren Blutdruck um etwa drei mmHg senken, bei einem Gewichtsverlust von zehn Kilogramm sinkt der Blutdruck um bis  
95 zu 20 mmHg.

## **4. Bewegen Sie sich**

Sport wirkt sich bei Bluthochdruck gleich doppelt positiv aus: Zum einen trägt regelmäßige Bewegung dazu bei, Übergewicht zu reduzieren. Zum anderen sinkt durch körperliche Aktivität der Erregungszustand des vegetativen Nervensystems in Ruhe, wodurch  
100 sich die Gefäße erweitern und der Blutdruck gesenkt wird.

Empfehlenswert sind besonders Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Wandern. Überanstrengung oder abrupte Belastungen sollten hingegen vermieden werden, da diese den Blutdruck steigern. So ist intensives Krafttraining oder Rudern für Menschen mit hohem Blutdruck eher ungeeignet. Wenn Sie längere Zeit keinen Sport getrieben haben,  
105 sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

## **5. Entspannen Sie sich**

Bei chronischem Stress ist das vegetative Nervensystem dauerhaft überaktiviert und es werden vermehrt Stresshormone wie Cortison und Adrenalin produziert: Beides führt zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Daher sollten Blutdruckpatienten aktiv gegen Stress vorgehen.

110 Probieren Sie aus, wobei Sie am besten abschalten können. Ob ein gemütlicher Spaziergang, Yoga, Entspannungsverfahren wie autogenes Training oder ein gutes Buch: Erlaubt ist alles, was Spaß macht.

### **6. Geben Sie das Rauchen auf**

115 Nikotin regt das vegetative Nervensystem an und erhöht dadurch den Blutdruck. Zudem fördert Rauchen die Entstehung von Arteriosklerose und Thrombosen. Auch wenn die Entwöhnung oft schwerfällt: Durch den Verzicht auf Nikotin können Sie Ihren Blutdruck senken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich reduzieren. (12 Tipps zur Raucherentwöhnung)

### **7. Ab und zu ein Glas Wein**

120 Nicht nur Rauchen, sondern auch der Genuss von Alkohol bewirkt eine Stimulation des vegetativen Nervensystems und kann somit den Blutdruck ansteigen lassen. Allerdings scheint ein mäßiger Alkoholkonsum keinen negativen Effekt bei Bluthochdruck zu haben. Ab und zu ein Glas Wein ist also erlaubt. Rotwein soll zudem durch enthaltene Polyphenole gefäßschützend wirken.

### **125 8. Essen Sie häufiger Nüsse**

Nüsse haben gleich zwei Pluspunkte: Zum einen sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren, die den Blutdruck und die Blutfettwerte positiv beeinflussen. Zum anderen enthalten sie viel Magnesium. Durch den regelmäßigen Verzehr von Nüssen können Sie dazu beitragen, Ihren Tagesbedarf an Magnesium zu decken und einem Mangel vorzubeugen. In Untersuchungen  
130 wurde gezeigt, dass Magnesiummangel Bluthochdruck begünstigt: Somit können Nüsse helfen, hohen Blutdruck zu senken.

### **9. Testen Sie Akupunktur**

Einige Studien haben Hinweise ergeben, dass Akupunktur hohem Blutdruck entgegenwirken kann. Werden die entsprechenden Stellen an der Innenseite des Handgelenks punktiert, sollen  
135 bestimmte Botenstoffe im Gehirn freigesetzt werden, die eine beruhigende Wirkung auf das Herzkreislaufsystem haben. Da die Behandlung so gut wie keine Nebenwirkungen hat, ist Akupunktur eine risikoarme Methode, um Bluthochdruck ohne Medikamente zu senken.

### **10. Aktivieren Sie das "Kuschelhormon"**

140 Eine glückliche Beziehung und eine erfüllte Sexualität sind gut für Seele und Körper. Bei körperlichen Berührungen und beim Sex wird nämlich das "Kuschelhormon" Oxytocin ausgeschüttet, das den Cortisonspiegel im Blut und den Blutdruck senkt. Nehmen Sie sich deswegen regelmäßig Zeit für ein wenig Zweisamkeit!

## 145 **Richtige Ernährung bei Diabetes**



Ganz allgemein gilt heute: Die moderne Diabeteskost folgt im Prinzip den Regeln einer gesunden Ernährung, die auch für Nichtdiabetiker gilt. Aber was heißt das ganz konkret? Essen und trinken spielen im Alltag des Menschen eine große Rolle. Beim Diabetiker stellt die richtige Ernährung zusätzlich eine wichtige **Behandlungsmaßnahme** dar. In vielen Fällen führt eine Ernährungsumstellung und - wenn notwendig - eine Gewichtsabnahme zu einer deutlichen Verbesserung der Blutzuckereinstellung! Frisches Obst, Gemüse und Salate, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Reis, Nudeln oder fettarme Milchprodukte sind die Grundlagen einer richtigen Ernährung für Diabetiker.

## 155 **Fett**

Fakt ist: die meisten Mitteleuropäer nehmen zuviel Fett mit ihrer Nahrung auf! Wer als Diabetiker unter Übergewicht leidet, sollte versuchen, sein Gewicht zu reduzieren. Bereits das Abnehmen von wenigen Kilogramm führt oft zu einer deutlichen Verbesserung der Blutzuckereinstellung. Wichtig zu wissen: ein hoher Fettanteil in der Nahrung verzögert die Aufnahme von Kohlenhydraten.

### **Fett ist nicht gleich Fett**

Außerdem wichtig: die Auswahl der richtigen Fette! Pflanzliche Fette mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bieten den Gefäßen Schutz vor Arteriosklerose und sind günstiger als tierisches Fett. Eine sinnvolle Diabetes-Ernährung besteht daher in der konsequenten Reduktion von gesättigten Fettsäuren in der Nahrung.

- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** sind z. B. im Sonnenblumen-, Distel-, Weizenkeim-, Soja- und Maiskeimöl enthalten.
- Oliven- und Rapsöl haben einen hohen Anteil an **einfach ungesättigten Fettsäuren**.
- Fette tierischer Herkunft wie Schweinefett, Speck, Milchfett und Butter sowie das pflanzliche Kokosfett sind so genannte **gehärtete Fett** und enthalten gesättigte Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind ungünstig, da sie die Fettwerte negativ beeinflussen und somit ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen.

170

### **Eiweiß**

Wie beim Fettverzehr ist auch die mittlere Eiweißaufnahme in den mitteleuropäischen Ländern zu hoch. Eine hohe Eiweißaufnahme belastet jedoch die Niere des Diabetikers. Wichtig ist deshalb für alle Betroffenen, die unter **Nierenproblemen** leiden: sie müssen auf ihren Eiweißanteil in der Nahrung achten. Bei Diabetikern mit einer Mikroalbuminurie oder fortgeschrittener Nephropathie sollte die Eiweißaufnahme im unteren Bereich der empfohlenen Werte liegen.

175

### **Kohlenhydrate**

Obwohl nur Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel beeinflussen, sollte der Anteil der Kohlenhydrate in der Nahrung für alle Menschen – auch für Diabetiker - mehr als die Hälfte betragen. Besonders empfehlenswert sind Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Getreideprodukte, da sie stark sättigend wirken und reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind! Vor allem Diabetiker, die Insulin spritzen, müssen ihre Kohlenhydrate berechnen. Hierfür gibt es eine Hilfsgröße: **1 Brot-Einheit (BE, KH, KHE) bedeutet immer: 10–12 g Kohlenhydrate**. BE-Austauschtabelle erleichtern die Wahl der richtigen BE-Mengen.

185

**Ballaststoffe** sind für Diabetiker besonders geeignet, da sie satt machen und nur langsam im Blut anfluten. Wenn möglich, sollten Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index (z.B. Hülsenfrüchte, Hafer, Nudeln) an Stelle von Lebensmitteln mit hohem glykämischen Index verzehrt werden. Definition: Der **Glykämische Index (GI)** beschreibt die sofortige Wirkung der Lebensmittel auf den Blutzuckerlauf. Der schnelle Anstieg des Blutzuckers durch Traubenzucker (GI=100) auf den Blutzucker wird als Vergleichswert für die Wirkung anderer Lebensmittel herangezogen.

190

195

## Alkohol

Vorsichtsmaßnahmen wie sie für die Allgemeinbevölkerung Gültigkeit haben, gelten besonders auch für Menschen mit Diabetes.

- Gegen ein Gläschen Wein oder Bier ist auch bei einem Diabetiker nichts einzuwenden.
- Diabetiker, die mit Insulin oder insulinotropen Medikamenten behandelt werden, sollten Alkohol am besten nur zusammen mit einem kohlenhydrathaltigen Imbiss konsumieren. Der Grund: Nach Alkoholgenuss wird die Gluconeogenese (Neusynthese von Traubenzucker in der Leber) gehemmt, der Blutzuckerspiegel sinkt ab. Eine Unterzuckerung ist sogar am nächsten Vormittag noch möglich.

**Achtung:** Alkohol hat einen hohen Energiewert (1 g = 7,1 Kcal) und somit einen hohen Kalorienanteil. Alkoholkonsum hemmt außerdem den Fettabbau in der Leber, so dass sich die Kalorien festsetzen können.

## Spezielle Diabetiker-Diät

- Spezielle Diätprodukte sind unnötig, da sie teilweise große Fett- und Energiemengen enthalten und oft teurer als reguläre Produkte sind. Für die Empfehlung zum Verzehr spezieller Diabetikerprodukte oder Diätprodukte finden sich deshalb **keine** Begründungen. Besser als Zuckeraustauschstoffe (Fruchtzucker, Sorbit) ist die Verwendung von Süßstoffen für Diabetiker. Zuckeraustauschstoffe haben sogar Nachteile, da sie - in großen Mengen verzehrt - abführend und blähend wirken.

## Fazit

- Abwechslungsreiche Vollwertkost.
- Übergewicht mit fett- und kalorienarmer Kost abbauen (Energieaufnahme reduzieren - täglich mindestens 500 Kilokalorien - und Energieverbrauch steigern).
- Die Hälfte des Energiebedarfs über Kohlenhydrate - vorzugsweise Ballaststoffe - abdecken.
- Alkohol in Maßen - Gefahr von Hypoglykämien!
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr - mindestens 1,5 Liter am Tag.
- Spezielle Diätprodukte sind nicht notwendig. Diese enthalten zwar kein Zucker, aber dafür oft sehr viele Kalorien!



## **Zusätzlich**

- Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf den Diabetes. Diabetiker sollten deshalb - möglichst jeden Tag - etwa eine halbe Stunde eine moderate körperliche Aktivität ausüben. Das Ausmaß der Bewegung sollte vom Alter und dem Grad der Fitness abhängen.
- Verzicht auf das Rauchen.

Grundsätzlich gilt jedoch: die Ernährung muss sich an den Bedürfnissen eines jeden Diabetikers orientieren und individuell angepasst werden.

## 235 **10 Tipps, um den Blutzucker zu senken**



Ein erhöhter Blutzuckerspiegel ist ein typisches Anzeichen für eine Diabetes-Erkrankung. Wer an Diabetes leidet, muss meistens Medikamente zur Regulierung des Blutzuckerspiegels einnehmen und/oder sich Insulin spritzen. Doch eine Senkung des Blutzuckerspiegels ist oft auch auf eine natürliche Art und Weise möglich. Wir geben Ihnen 10 Tipps, wie Sie Ihren Blutzuckerspiegel ganz ohne Medikamente senken können. Wer nicht an Diabetes erkrankt ist, sollte sich die 10 Tipps übrigens ebenfalls zu Herzen nehmen, denn sie können einer Diabetes-Erkrankung vorbeugen.

### **Blutzucker und Diabetes**

245 Der Blutzuckerspiegel gibt an, wie hoch der Anteil an Glukose im Blut ist. Die Glukose im Blut ist ein wichtiger Energielieferant für unseren Körper – vor allem das Gehirn und die roten Blutkörperchen gewinnen ihre Energie aus Glukose. Der Blutzuckerspiegel wird in erster Linie über die beiden Hormone Insulin und Glucagon geregelt. Während Insulin den Blutzuckerspiegel senkt, treibt Glucagon ihn in die Höhe. Neben Glucagon können auch Adrenalin, Cortisol sowie die Schilddrüsenhormone zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels beitragen.

Insulin senkt den Blutzuckerspiegel, indem es Glukose aus dem Blut in die Zellen transportiert. Gerade in den Leber- und Muskelzellen wird Glukose dann entweder gespeichert oder in Energie umgewandelt. Durch diesen Vorgang wird der Blutzuckerspiegel  
255 wieder gesenkt.

Bei einer Diabetes-Erkrankung ist dieser Mechanismus jedoch gestört. Während bei Typ 1-Diabetikern ein Mangel an Insulin vorliegt, wird bei Typ-2 Diabetikern zwar genügend Insulin produziert, allerdings kann das Insulin die Glukose nicht mehr in die Zellen transportieren. In beiden Fällen kommt es somit zu einem dauerhaft erhöhten  
260 Blutzuckerspiegel. Dieser kann langfristig zu gravierenden Schäden an Nerven und Gefäßen sowie an den Augen und den Nieren führen.

### **Blutzucker senken – aber wie?**

In der Regel bekommen Diabetikern vom Arzt Tabletten verschrieben, die die Insulinproduktion steigern oder die Insulinresistenz positiv beeinflussen sollen. In vielen  
265 Fällen müssen sich Diabetiker zusätzlich regelmäßig Insulin spritzen, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Neben diesen Methoden kann der Blutzuckerspiegel aber auch durch bestimmte Lebensmittel und Verhaltensweisen gesenkt werden. Trotz solcher natürlicher Blutzuckersenker müssen oftmals dennoch weiterhin Medikamente eingenommen werden.

270 Die 10 Tipps zur Senkung des Blutzuckerspiegels sind sowohl für gesunde Menschen, als auch für Typ 1- und Typ 2-Diabetiker geeignet. Wer nicht an Diabetes leidet, kann durch die Tipps einer Diabetes-Erkrankung vorbeugen. Typ 2-Diabetiker können mit den Tipps ihren Blutzucker natürlich senken und somit ihr Wohlbefinden steigern. Typ 1-Diabetiker können durch die Tipps zwar ihren Insulinmangel nicht ausgleichen, allerdings fällt dieser Mangel  
275 weniger ins Gewicht, wenn der Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigt.

### **Tipp 1: Vermeiden Sie Stress**

Wenn Sie gestresst sind, produziert der Körper das Stresshormon Cortisol. Dieses sorgt gemeinsam mit anderen Hormonen wie Glucagon dafür, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt.  
280 Je entspannter Sie also sind, desto positiver wirkt sich dies auf Ihren Blutzuckerspiegel aus.

Um Stress erst gar nicht entstehen zu lassen, sind besonders Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training gut geeignet. Planen Sie bewusst Entspannungspausen in Ihren Alltag ein, in denen Sie Ihre Entspannungsübungen ausführen und somit gezielt zur Ruhe kommen können.

285 Um Stress zu vermeiden, ist auch genügend Schlaf wichtig. In Studien konnte nämlich nachgewiesen werden, dass zu wenig Schlaf einen Anstieg der Stresshormone zur Folge hat. Diese sorgen dann wiederum dafür, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt.

### **Tipp 2: Lebensmittel mit niedrigem GI**

Nehmen Sie hauptsächlich Lebensmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index (GI) zu sich: Der Glykämische Index gibt an, wie sehr sich ein kohlenhydratreiches Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Glukose, die nicht mehr umgewandelt werden muss und somit direkt ins Blut aufgenommen werden kann, hat einen Glykämischen Index von 100. Ein Lebensmittel mit einem Glykämischen Index von 50 bewirkt im Vergleich zu reiner Glukose nur einen halb so starken Blutzuckeranstieg.

295 Lebensmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index sind beispielsweise Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse sowie bestimmte Obstsorten. Weißmehlprodukte, Trockenobst und Haushaltszucker sollten dagegen gemieden werden.

### **Tipp 3: Reduzieren Sie Ihr Gewicht**

300 Sofern Sie an einer Typ 2-Diabetes leiden und übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt daran arbeiten, Ihr Gewicht zu reduzieren. Denn Übergewicht begünstigt auf lange Sicht die Entstehung einer Insulinresistenz. Zudem steigt durch das Übergewicht auch der Insulinbedarf. Umgekehrt bedeutet dies, dass es durch eine Gewichtsreduktion zu einer Absenkung des Blutzuckers kommen kann.

Um erste Erfolge zu erzielen, reicht in vielen Fällen bereits eine Reduktion des Körpergewichtes um fünf Prozent innerhalb von sechs bis zwölf Monaten aus –  
305 vorausgesetzt, das Gewicht bleibt dauerhaft reduziert. Für übergewichtige Diabetiker

empfiehlt sich eine monatliche Gewichtsabnahme von etwa ein bis zwei Kilogramm. Denn bei größeren Gewichtsverlusten ist die Gewichtsreduktion meist nicht von Dauer.

#### **Tipp 4: Verzichten Sie auf zu viel Fett**

310 Fett sollte in der täglichen Ernährung nicht fehlen, allerdings darf die aufgenommene Menge auch nicht zu hoch sein. Empfohlen ist eine tägliche Dosis von etwa 80 Gramm Fett.

Dabei sollten Sie besonders darauf achten, Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren zu vermeiden. Denn gesättigte Fettsäuren – die überwiegend in tierischen Lebensmitteln vorkommen – fördern die Insulinresistenz. Empfehlenswert sind dagegen mehrfach  
315 ungesättigte Fettsäuren, die die Insulinresistenz positiv beeinflussen. Sie sind beispielsweise in großen Mengen in Fisch und Sojaprodukten enthalten.

#### **Tipp 5: Achten Sie darauf, was Sie trinken**

Nicht nur das Essen, sondern auch bestimmte Getränke können den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben. Dies sind meistens Getränke, die einen hohen Zuckeranteil besitzen. Dazu  
320 gehören beispielsweise viele Fruchtsäfte sowie zuckerhaltige Limonaden.

Bestens geeignet für Diabetiker sind dagegen Mineralwasser oder ungesüßter Tee. Tee – insbesondere grüner Tee – wirkt sich dabei besonders positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. So wurde in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, dass grüner Tee den Blutzucker senken kann. Damit beugt grüner Tee zum einen einer Diabetes-Erkrankung vor, kann sich  
325 aber auch zum anderen bei einer bereits vorhandenen Erkrankung positiv auswirken.

#### **Tipp 6: Bewegen Sie sich regelmäßig**

Beim Sport arbeitet Ihre Muskulatur verstärkt und verbraucht dabei mehr Energie als in Ruhe. Durch den erhöhten Energieverbrauch wird mehr Glukose verbrannt und der Blutzuckerspiegel sinkt. Zudem wirkt ausreichend Bewegung auch der Insulinresistenz  
330 entgegen. Genügend Bewegung ist bei erhöhten Blutzuckerwerten aber auch deshalb wichtig, da sie das Abnehmen erleichtert.

Wenn Sie bislang wenig oder keinen Sport getrieben haben, müssen Sie es nicht gleich übertreiben: Beginnen Sie damit, dass Sie kurze Wege zu Fuß gehen oder anstelle des Aufzugs die Treppe nehmen. Oder schnappen Sie am Wochenende ein wenig frische Luft und  
335 machen Sie einen ausgiebigen Spaziergang.

#### **Tipp 7: Verwenden Sie Süßstoff anstatt Zucker**

Während Zucker den Blutzuckerspiegel nach oben treibt, besitzt Süßstoff keine Kohlenhydrate, die Einfluss auf den Blutzuckerspiegel nehmen. Somit wird durch Süßstoff der Blutzuckerspiegel nicht verändert.

- 340 Wer nicht auf Süßstoff zurückgreifen möchte, kann stattdessen auch Stevia verwenden. Die Stevia-Pflanze verfügt über eine hohe Süßkraft und ist deshalb bestens als Zucker- und Süßstoff-Ersatz geeignet. Stevia ist für Diabetiker besonders gut geeignet, da einige ihrer Inhaltsstoffe zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels beitragen können.

### **Tipp 8: Würzen Sie Speisen mit Zimt**

- 345 Zimt gehört zu den effektivsten Blutzuckersenkern überhaupt. Durch die regelmäßige Einnahme von Zimt kann der Blutzucker deutlich gesenkt werden. Empfohlen ist eine tägliche Dosis von mindestens einem Milligramm Zimt.

Um genügend Zimt aufzunehmen, können Sie beispielsweise Ihren Tee oder Kaffee mit Zimt würzen. Ebenso gut macht sich eine Prise Zimt im morgendlichen Müsli oder im Obstsalat.

- 350 Darüber hinaus können auch deftige Gerichte wie beispielsweise Milchreis mit einer Prise Zimt verfeinert werden.

### **Tipp 9: Nehmen Sie genügend Obst zu sich**

- Äpfel haben einen besonders positiven Effekt auf den Blutzucker. Sie enthalten nämlich große Mengen des Ballaststoffs Pektin. Dieser sorgt dafür, dass der Zucker von Lebensmitteln  
355 nur langsam ins Blut aufgenommen wird. Da Pektin vor allem in der Schale des Apfels enthalten ist, sollte diese unbedingt mitgegessen werden. Neben Äpfeln haben außerdem noch Möhren einen nennenswerten Pektin-Gehalt.

- Neben Äpfeln wird auch sauren Zitrusfrüchten wie Pomelos oder Grapefruits eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel nachgesagt. Bei Grapefruits ist neben dem Fruchtfleisch  
360 auch ein Grapefruitsamenextrakt für Diabetiker zu empfehlen.

- Der Verzehr von genügend Obst ist für Diabetiker auch deshalb empfehlenswert, da sie auf diesem Weg genügend Vitamin C sowie Vitamine der B-Gruppe aufnehmen. Während durch Vitamin C Folgebeschwerden von Diabetes abgemildert werden können, wirken die B-Vitamine der für Diabetes typischen Schädigung der Nerven entgegen. Besonders viel  
365 Vitamin C ist in Hagebutten, Sanddorn und roten Paprika enthalten, Vitamin B kommt dagegen in Hefe, frischen Sonnenblumenkernen und Sojamehl in größeren Mengen vor.

## **Tipp 10: Ausreichend Zink und Chrom**

370 Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Zink und Chrom: Dem Spurenelement Chrom wird ein besonders großer Einfluss auf die Senkung des Blutzuckers nachgesagt. So soll Chrom bei Diabetikern die Insulinwirkung verbessern und somit für eine optimierte Blutzuckerregulation sorgen. Dagegen kann ein Mangel an Chrom erhöhte Blutzuckerwerte zur Folge haben. Chrom kann entweder über Nahrungsergänzungsmittel oder über Vollkornbrot, Linsen oder Hühnerfleisch zugeführt werden.

375 Neben Chrom beeinflusst auch das Spurenelement Zink die Regulierung des Blutzuckerspiegels. Zink wirkt sich unter anderem auf die Insulinbildung, die Insulinwirkung und die Insulinresistenz aus. Besonders große Mengen an Zink stecken in Austern, Weizenkleie, Edamer, Haferflocken und Sonnenblumenkernen.

### **Exotische Tipps, um den Blutzucker zu senken**

380 Für alle, die es exotischer mögen, bieten sich die folgenden Tipps zur Senkung des Blutzuckerspiegels an:

- **Aloe Vera:** Produkte mit Aloe Vera können zu einer Senkung des Blutzuckers beitragen, da sie die Sensitivität des Insulins verbessern. Dadurch kann Insulin Glukose wieder besser in die Körperzellen transportieren.
- **Rosafarbene Catharanthe:** Dem Saft der Blätter der rosafarbenen Catharanthe wird 385 eine blutzuckersenkende Wirkung zugeschrieben. Diese ist auf eine gesteigerte Ausschüttung von Insulin durch die Einnahme des Pflanzenpräparates zurückzuführen. Damit ist die rosafarbene Catharanthe für Nichtdiabetiker allerdings ungeeignet, da es bei ihnen zu einer Unterzuckerung kommen könnte.
- **Gurmar:** Bei Gurmar handelt es sich um eine Schlingpflanze, die in Indien, Afrika 390 und Australien beheimatet ist. Gurmar wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, da es die Aufnahme von Glukose aus dem Dünndarm ins Blut verringert. In Deutschland sind Gumar-Produkte in Apotheken erhältlich.
- **Sojabohnen:** Sojabohnen haben einen sehr niedrigen Glykämischen Index – das heißt, sie lassen den Blutzuckerspiegel nur sehr langsam ansteigen. Sojabohnen sollen sich 395 zudem positiv auf die Sensitivität des Insulins auswirken. Somit sind Sojabohnen nicht

nur bei einer bereits ausgebrochenen Diabetes-Erkrankung, sondern auch zur Vorbeugung von Diabetes zu empfehlen.

- **Ingwer:** Ingwer soll den Blutzuckerspiegel senken, indem es die Sensitivität des Insulins verbessert. Dadurch kann Insulin wieder besser in die Körperzellen gelangen. Ingwer lässt sich beispielsweise ideal in Tees, aber auch zum Würzen von deftigen Gerichten verwenden.

## Cholesterin senken ohne Medikamente



405 Cholesterin hat einen sehr schlechten Ruf – doch wie so oft kommt es auch hier auf die richtige Menge an. Denn der menschliche Körper benötigt das Blutfett, beispielsweise um Zellen aufzubauen oder um Vitamin D zu bilden. Ein zu hoher Cholesterinwert gilt hingegen als ungesund, denn dadurch erhöht sich das Risiko für einen Infarkt. Häufig werden dann Statine verschrieben, um das Cholesterin zu senken. Doch es geht auch ohne Medikamente:

410 Mit der richtigen Ernährung und regelmäßigem Sport lässt sich der Cholesterinspiegel natürlich senken. Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

### Was ist Cholesterin eigentlich genau?

Beim Cholesterin handelt es sich um einen fettähnlichen Stoff, welcher zum Teil von unserem Körper selbst gebildet wird und zum Teil aus der Nahrung geholt wird. Dieser Stoff ist sehr

415 wichtig für die Funktion der Zellen und trägt unter anderem zur Bildung von Hormonen und Gallensäure bei.

Allerdings ist ein zu hoher Cholesterinspiegel ein häufiger Grund für die Entstehung von Herzkrankheiten. Natürlich gibt es viele Faktoren, welche koronare Herzerkrankungen begünstigen – daher ist es wichtig, dass man zumindest jene, die man beeinflussen kann, im

420 Auge behält und gegebenenfalls beseitigt. Zu diesen gehört der Cholesterinwert.

### Zwei Arten Cholesterin

Es gibt zwei Arten des Cholesterins, welches als sogenanntes Lipoprotein (HDL oder LDL) durch den Körper transportiert wird:

- Das "schlechte" **LDL-Cholesterin** kann sich bei einem Überschuss an den Gefäßwänden ablagern und so eine Arteriosklerose fördern, welche zu einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt führen kann.
- Das **HDL-Cholesterin** wird hingegen als "gutes" Cholesterin bezeichnet. Es sammelt das LDL-Cholesterin im Körper auf, damit es über die Leber ausgeschieden werden kann – es schützt also die Gefäße.

#### 430 **Welcher Cholesterinwert ist ideal?**

Um den idealen Cholesterinwert zu berechnen, sind verschiedene Faktoren wichtig: Das Geschlecht und das Alter spielen dabei eine ebenso entscheidende Rolle wie die Zugehörigkeit zu bestimmten Risikogruppen.

Mediziner sind der Meinung, dass bei gesunden Menschen zwischen 35 und 65 Jahren ein durchschnittlicher **Gesamtcholesterinwert von 200 mg/dl** (Milligramm Cholesterin pro Deziliter Blut) nicht überschritten werden sollte.

#### **Der Cholesterinspiegel – wann ist er zu hoch?**

Von einem hohen Cholesterinspiegel spricht man ab einem Grenzwert von 240 mg/dl, beziehungsweise einem LDL-Wert von 160 mg/dl. Gutes HDL-Cholesterin liegt idealerweise bei mehr als 40 mg/dl. Entscheidend ist aber auch das Verhältnis von LDL zu HDL: Es sollte bei maximal 4 zu 1 liegen.

Ist der LDL-Wert zu hoch, ist es wichtig, möglichst schnell zu handeln und dafür zu sorgen, dass sich das Verhältnis wieder ausbalanciert. Dies ist allerdings nur in geringem Maße möglich, wenn man aus genetisch bedingten Gründen zu einem erhöhten Cholesterinspiegel tendiert.

Allerdings sollte man dennoch zu verhindern versuchen, dass der Cholesterinwert noch weiter ansteigt und den Körper weiter schädigen kann.



## **Cholesterinsenkende Lebensmittel**

450 Um seinen Cholesterinwert zu senken, muss man nicht unbedingt Medikamente einnehmen.  
Häufig geht es auch ohne Arzneimittel, wenn man einfach auf seine Ernährung achtet.

Denn es gibt zahlreiche Lebensmittel, welche positiv auf unseren Cholesterinspiegel wirken können:

- 455 • Eine gute Wahl sind Tomaten, in denen der Stoff Lycopin enthalten ist. Er sorgt dafür, dass sich Cholesterin nicht in den Blutgefäßen absetzen kann.
- Vollkornprodukte punkten durch cholesterinsenkende Ballaststoffe. Diese saugen Flüssigkeit, unter anderem cholesterinhaltige Gallensäure, auf und entsorgen sie auf dem normalen Verdauungsweg.
- 460 • In Obst und Gemüse stecken ebenfalls Ballaststoffe. Außerdem enthalten sie selbst kein Cholesterin, dafür aber antioxidativ wirkende Vitamine, die verhindern, dass das LDL-Cholesterin oxidiert und die Gefäße schädigt.
- Produkte mit Soja, wie beispielsweise Tofu oder Sojamilch, sind ebenfalls als Cholesterinsenker zu empfehlen. In ihnen sind Sterine enthalten, also spezielle pflanzliche Stoffe, welche den Cholesterinwert reduzieren.
- 465 • Die gleiche Funktion erfüllen auch Knoblauch, Zwiebeln und Lauch: Sie enthalten den pflanzlichen Stoff Allicin, welcher LDL-Cholesterin aus dem Körper leitet.
- Nüsse sind ebenfalls zu empfehlen. Wer pro Tag rund sieben Walnüsse zu sich nimmt, kann den Cholesterinspiegel um bis zu sieben Prozent reduzieren – auch dies haben Forscher im Zuge einer Studie festgestellt.
- 470 • Auch mit grünem Tee lässt sich der Blutfettwert senken, denn die enthaltenen Gerbstoffe und Saponine hemmen die Aufnahme von Fetten aus der Nahrung.

Spezielle cholesterinsenkende Produkte aus dem Supermarkt werden mit Phytosterinen angereichert und können den Cholesterinspiegel ebenfalls senken. Allerdings sollte man davon maximal drei Gramm pro Tag zu sich nehmen, da sie die Aufnahme wertvoller  
475 Carotinoide erschweren.

## **Vorsicht bei diesen Lebensmitteln**

Wer seinen LDL-Cholesterinwert senken möchte, sollte mit tierischen Fetten sparsam umgehen. Diese stecken beispielsweise in fettem Fleisch, Sahne oder Butter. Besser sind hier  
480 pflanzliche Fette wie Distelöl, Rapsöl oder Olivenöl, welche dem LDL-Cholesterin sogar entgegenwirken können.

Besonders positiv zu erwähnen sind Omega-3-Fettsäuren, welche unter anderem in Nüssen und fettem Seefisch wie Makrele oder Lachs stecken. Aber Achtung: Sehr viel Cholesterin sind in Aal, Krustentieren oder Räucherfisch enthalten.

## **485 Transfette und Alkohol meiden**

Auch sogenannte Transfettsäuren, die bei der Härtung von Pflanzenfetten entstehen können, sollte man meiden. Sie können einen Anstieg des schlechten LDL-Cholesterins bewirken. Häufig finden sich solche Transfette in Frittiertem, wie Chips oder Pommes frites, fettigen Backwaren oder billiger Margarine.

490 Darüber hinaus sollte man nach Möglichkeit auch auf Alkohol verzichten, beziehungsweise den Konsum auf ein Mindestmaß reduzieren, denn auch Alkohol kann in großen Mengen den Cholesterinspiegel erhöhen.

## **Erhöhen Eier den Cholesterinspiegel?**

Bekannt ist, dass Eier viel Cholesterin enthalten, allerdings ist bislang nicht wissenschaftlich  
495 erwiesen, wie sich diese letzten Endes auf unsere Gesundheit auswirken. Man weiß bisher also nicht, wie stark Eier dazu beitragen, den Cholesterinwert zu erhöhen. Hierbei spielen zahlreiche Faktoren zusammen, unter anderem die genetische Veranlagung sowie die restliche Ernährung.

500 So haben niederländische und deutsche Forscher beispielweise untersucht, wie der Cholesterinspiegel sich verändert, wenn man Eier zusammen mit Buttermilch zu sich nimmt. Das Ergebnis der im Studie war, dass in Buttermilch unter Umständen Inhaltsstoffe vorkommen, welche die Aufnahme des Cholesterins aus dem Darm hemmen und so verhindern, dass der Blutfettspiegel ansteigt.

## 505 **Mit Sport den HDL-Cholesterinwert erhöhen**

Möchte man seinen Cholesterinwert effektiv senken, dann ist es wichtig, sich neben einer angepassten Ernährung auch ausreichend zu bewegen. Beim Schwimmen, Joggen, Tennis, Walken oder Radfahren erhöht sich die Herzfrequenz und trägt dazu bei, dass sich der HDL-Wert im Körper nachhaltig erhöht.

510 Natürlich sollte man nicht von heute auf morgen zum Extremsportler werden und den Körper überfordern – es genügt völlig, wenn man sich hin und wieder etwas mehr bewegt als üblich, für eine halbe Stunde joggen geht oder sich auch einmal eine Stunde im Schwimmbad gönnt. Ideal ist ein **moderates Ausdauertraining**, das zwei- bis dreimal wöchentlich für eine halbe Stunde durchgeführt wird.

## 515 **Bewegung in den Alltag integrieren**

Es kann auch helfen, kleine Einheiten im Alltag schaffen: Die Mittagspause ist ideal, um einen schnellen Walking-Spaziergang um den Block zu machen. Auch nach dem Abendessen ist ein Verdauungsspaziergang eine gute Möglichkeit, um sich zu bewegen – und nicht zuletzt hilft es ebenso, wenn man den Lift oder die Rolltreppe öfter links liegen lässt und stattdessen  
520 die Treppe nimmt.

So vermeidet man auch überflüssige Pfunde, die sich ebenfalls negativ auf den Cholesterinspiegel auswirken können.

## **Wann sind doch Medikamente nötig?**

Wenn Sport und Ernährung nicht ausreichen, einen erhöhten Cholesterinwert zu senken,  
525 können Medikamente, sogenannte Statine, eingesetzt werden. Besonders Menschen, die ein erhöhtes Risiko haben, an Arteriosklerose zu erkranken, sollten ihren Cholesterinspiegel regelmäßig durch einen Arzt überprüfen lassen. Zu den Risikofaktoren für die Arterienverkalkung zählen beispielsweise Rauchen, Diabetes oder Bluthochdruck.

Durch eine entsprechende Ernährung und regelmäßige Bewegung kann es aber auch in  
530 solchen Fällen gelingen, den Cholesterinspiegel ohne Statine zu senken.