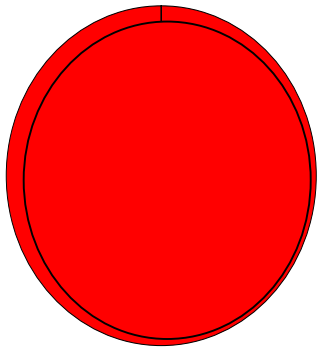


# Information für Hypertoniker Hypertonieschulung LKH Graz Med. Univ. Klinik Kardiologieambulanz



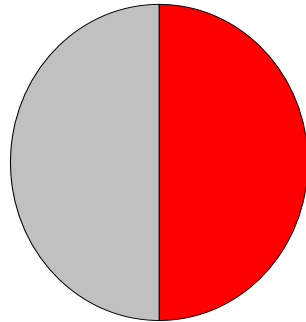
# Hypertonie in Österreich

Hypertoniker in  
Österreich



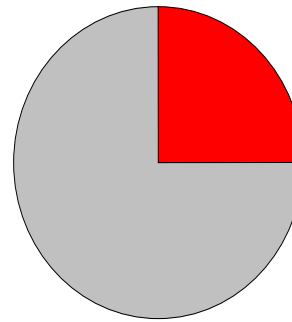
Ca. 2 Mio

Hypertoniker, denen  
ihre Erkrankung  
bekannt ist



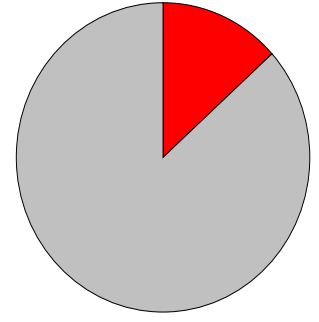
1 Mio

regelmäßig  
behandelte  
Hypertoniker



500.000

suffizient  
behandelte  
Hypertoniker



250.000

Der Cuff muß auf Herzhöhe angebracht werden. Beträgt der Armumfang mehr als 33cm, muß eine größere Manschette verwendet werden. Das Stethoskop ist über der Arteria brachialis zu platzieren.

Der Patient sollte entspannt, mit unterstütztem Arm sitzen. Der Arm darf nicht durch enge Kleidung eingeschnürt werden.

Die Arterie ist durch aufpumpen des Cuffs so weit zu komprimieren, bis kein Puls am Handgelenk mehr tastbar ist und dann um 2 bis 3 mm/sec abzulassen. Der systolische (erstes Geräusch) und der diastolische Blutdruck (zweites Geräusch) sollen auf 2 mmHg genau gemessen werden.



## Standardselfmessung

# Blutdruckwerte

Was sind normale/ erhöhte Blutdruckwerte



Blutdruckselbstmessung: <135/85 mmHg



# **Risikoreduktion durch wirksame Blutdruckeinstellung!**

- ✓ **Herzinfarkt 20 – 25 %**
- ✓ **Schlaganfall 35 – 40 %**
- ✓ **Herzschwäche 50 %**

# Ernährungsempfehlung bei Bluthochdruck: Gewichtsreduktion zur Blutdrucksenkung

## ➤ Ziel – Normalgewicht

### Broca-Index:

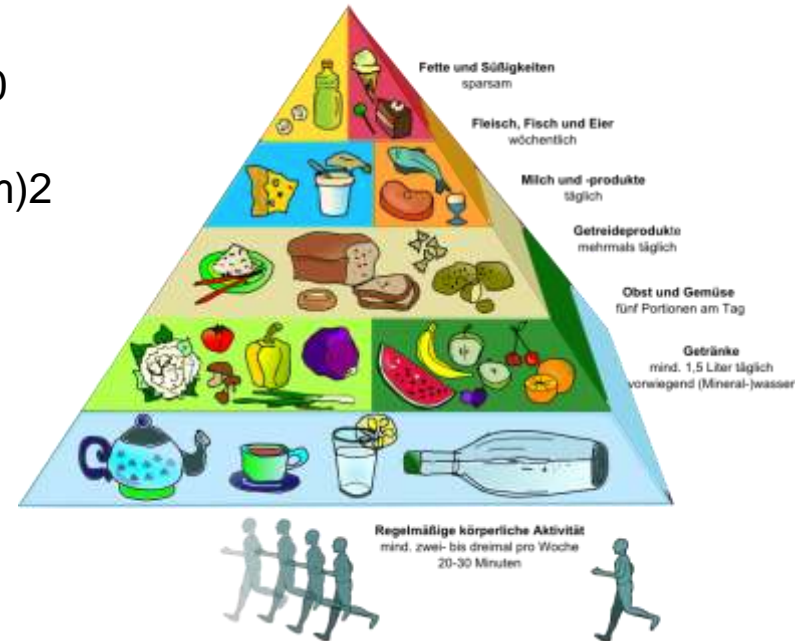
Normalgewicht = Körpergröße in cm – 100

### Body – Maß – Index (BMI):

**BMI** = Körpergewicht (kg) : Körpergröße (m)<sup>2</sup>

- ✓ cholesterin - u.  
kalorienarme  
Ernährung

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



# Nahrungsmittelgruppen

- ✓ **zum Abnehmen sehr hilfreiche Nahrungsmittel:**  
wasserreiche Nahrungsmittel - fast alle Gemüse und Salate  
**Menge unbeschränkt**



- ✓ **zum Abnehmen geeignete Nahrungsmittel:**  
magere eiweißreiche Nahrungsmittel  
Obst  
stärkereiche Nahrungsmittel  
magere Milch und Milchprodukte



f.d.H



- **zum Abnehmen ungeeignete Nahrungsmittel:**  
**!! Fett, Zucker und Alkohol !!**  
**!! möglichst weglassen !!**



# Welche Fette soll ich verwenden?



## ❖ **Gesättigte Fette:**

Bewirken den Anstieg von  
LDL Cholesterin  
LDL „schlechtes Cholesterin“

- Butter, Schweineschmalz und allen Speisen die damit zubereitet werden – einschließlich Backwaren, Kuchen, Kekse
- Fleischprodukte (z.B. Salami, Würste, Pasteten)
- Schlagobers, Käse .....

## ❖ **Ungesättigte Fette:**

HDL Cholesterin „gutes Cholesterin“  
HDL – „(Hüter des Lebens)“

- ✓ **Die Arterienwände** bleiben geschmeidig und elastisch.
- ✓ **Pflanzliche Öle:** (z.B. Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Sojaöl, Walnussöl)
- ✓ **Fette Seefische** (Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch)
- ✓ **Nüsse, Avocados**







# Entscheide Dich!



## Do`s

- ✓ **cholesterin und kalorienarm**
- ✓ **ungesättigte Fette**
- ✓ **Mind. Einmal pro Woche  
Fisch**
  
- ✓ **Ballaststoffreiche Ernährung**  
– Vollkornprodukte, Obst,  
Gemüse
- ✓ **Ausreichend kalorienlose  
Flüssigkeit – Wasser,  
Mineralwasser, Früchtetee,  
Kräutertee, ungesüßte Säfte**

## Dont`s

- **cholesterinreich**
- **Gesättigte Fette**
- **Tierisches Fett (Butter,  
Schmalz, fettes Fleisch,  
Wurstwaren, fetter Käse  
Torten**
- **Weißbrot, Teigwaren**
- **Salz versteckt in Chips,  
geräuchertem Schinken,  
Konserven und  
Fertiggerichte**



# Tipps



- Essen in Maßen nicht in Massen
- Genießen
- Käse oder Wurst längs dünn aufschneiden (hat mehr Geschmack und man isst dann auch weniger)
- Saucen immer meiden
- Tropische Früchte (nur 1 Stück)
- Naturreis ohne Fett (wohlschmeckend u. sättigend)
- Eiweiß und Bewegung nicht vergessen (Menschen haben heute weniger Muskelmasse und können dann schwer abnehmen)
- Viel Bewegung machen (Spaziergänge können nie zu lange sein. Unsere Vorfahren gingen bis zu 18 km täglich zu Fuß).

# **Blutdruck und Sport** **körperliche Leistungsfähigkeit –** **Schutzfaktor für Gesunde und Herzkrankte**

**Empfehlungen: mind. 3 – 4 x pro Woche**  
**Ausdauersport**



**Minimalanforderung**

**1000 Kalorien/ Woche**

**Optimalanforderung - Kardiologische Pat. 2000 Kalorien / Woche**

**Pat mit Diabetes Mellitus**

**700 Kalorien / Woche**



# Blutdruck und Sport

## Ausdauersport - Radfahren, Wandern, Nordic – Walking, Schwimmen ....

- Bewirkt eine gestärkte Herzmuskulatur-
- Das Herz muss weniger oft schlagen, die arteriellen Blutgefäße erweitern sich.
- Blutzucker, Cholesterin, LDL-Cholesterin und Triglyceride verbessern sich.
- Das gute HDL - Cholesterin steigt an.



- Die Gerinnungseigenschaft des Blutes verbessert sich – die Gefahr der Thrombosebildung wird entgegengewirkt.
- Entzündungsreaktionen werden gehemmt – Verhinderung der Auslösung von Herzinfarkt u. Schlaganfall
- Gewichtsreduktion - pro abtrainierten Kilogramm Fett sinkt der RR
- systolisch 1,5 bis 2 mm Hg  
diastolisch 1,2 bis 1,5 mm Hg

# Kochsalzarme Ernährung

Ein Gramm Kochsalz entspricht fünf Prisen.



So viel Salz essen wir täglich:



Salzarm



Gemüse

Salzreich



Konserven



Tomaten



Fertigsuppen



Kartoffeln



Chips

# Regeln zur besseren Herzgesundheit: - „Ja für mein...!

## • **äußerst sparsam:**

- Tierisches Fett (Butter, Schmalz, fettes Fleisch, Wurstwaren, fetter Käse, Torten .....
- Salz versteckt in Chips, geräuchertem Schinken, Konserven u. Fertiggerichten
- Milchprodukte mit hohem Fettanteil
- Süßigkeiten (sättigen nicht)
- Alkohol



- ✓ **Davon kann ich mehr konsumieren:**
- ✓ **Mind. einmal pro Woche Fisch**
- ✓ **Ballaststoffreiche Ernährung: Obst, Gemüse, Getreide**
- ✓ **ausreichend Flüssigkeit - Tee, natriumarmes Mineralwasser, ungesüßte Säfte,**
- ✓ **Ausdauersport**