

DASH – Ernährung bei Hypertonie

Mit ein paar einfachen Faustregeln können Sie sich gesund und ausgewogen nach dem DASH-Programm ernähren.

MEHR DAVON:

Gemüse



Obst



Vollkornprodukte



fettarme
Milch-
produkte



Fisch &
Geflügel



Bohnen & Erbsen



Nüsse & Kerne



pflanzliche
Öle



WENIGER DAVON:

fettes Fleisch



Vollmilch-
produkte



zuckerhaltige
Getränke



Süßigkeiten



Salz



tierische
Fette &
tropische
Öle (z.B.
Palmöl)



DASH: Ernährung für Menschen mit Hypertonie

Für Menschen mit Bluthochdruck (Hypertonie) wird die DASH-Ernährung empfohlen. DASH steht für **D**iätetischer **A**nsatz zum **S**topp von **H**ochdruck. Bei der DASH-Ernährung geht es nicht ums Kalorienzählen oder feste Ernährungspläne. Es handelt sich um eine Ernährungsform, die speziell für Menschen mit Bluthochdruck entwickelt wurde. Sie kann den Blutdruck günstig beeinflussen.

Mehr zu Ernährung bei Hypertonie erfahren Sie unter:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/hintergrund>



Quelle: National Institute of Health (NIH), National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI).
DASH Eating Plan [online]. 2021. <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan> [23.08.2023]