

Ernährung bei Hypertonie: Was senkt den Blutdruck?

Berlin, 23. März 2021 – Rote Beete, Granatapfel oder auch Schokolade gehören zu den Lebensmitteln, denen zugeschrieben wird, dass Sie den Blutdruck senken können. Aber stimmt das auch? Die Stiftung Gesundheitswissen hat sich die Studienlage zu verschiedenen blutdrucksenkenden Lebensmitteln angeschaut.

Es gibt sie nicht, die einzelne Ursache für einen zu hohen Blutdruck. Stattdessen wirken bei der Entstehung von Bluthochdruck mehrere Faktoren. Neben Alter, Geschlecht und einer erblichen Veranlagung spielt vor allem der persönliche Lebensstil eine Rolle. Demnach sind wenig Bewegung, Übergewicht, Stress sowie eine ungesunde Ernährung die Hauptrisikofaktoren für Bluthochdruck. Ernährung ist deshalb ein wichtiger Bestandteil der Basistherapie von Hypertonie. Dabei wird versucht mit Ernährung, Bewegung und einer Lebensstiländerung, den Blutdruck zu senken. In dem Zusammenhang tauchen immer wieder einzelne Lebensmittel auf, die den Blutdruck senken sollen. Im Zuge ihrer neuen Gesundheitsinformation „Hypertonie“ hat die Stiftung Gesundheitswissen geschaut, zu welchen davon es Ergebnisse aus wissenschaftlichen Studien gibt.

Wissenschaftliche Aussagen zu blutdrucksenkenden Lebensmitteln im Überblick:

- Rote-Bete-Saft
- Knoblauch
- Granatapfel (Saft, Kapsel)
- Dunkle Schokolade/Kakao
- Elektrolyte

⇒ [Direkt zu den Studienergebnissen](#)

Rote-Bete-Saft bei Bluthochdruck?

Rote Bete zählt zu den sogenannten natürlichen Blutdrucksenkern, aber warum ist das so? Der Grund dafür liegt am hohen Nitratgehalt. Durch den Speichel im Mund und die darin enthaltenen Bakterien kann Nitrat zu Nitrit umgewandelt werden. Nitrit ist ein Stoff, der die Gefäße erweitert und dadurch den Blutdruck senkt. Wie Studien zeigen, hat dies positive Auswirkungen auf den Blutdruck. Es ist jedoch mehr Forschung erforderlich, um beispielsweise eine längerfristige Wirkung des Rote-Bete-Safts beurteilen zu können. Dazu kommt, dass noch nicht feststeht, wie oft und wie viel Rote-Bete-Saft getrunken werden müsste, um eine Wirkung zu erzielen.

Schokolade als Blutdruckregulierer?

Wenn Schokolade den Blutdruck regulieren würde, wäre das für viele Naschkatzen doch mal eine gute Nachricht. Aber trifft diese Aussage auch zu? Nicht für die klassische Vollmilchvariante, sondern für dunkle Schokoladen mit einem hohen Kakaoanteil. Denn dunkle Schokolade und Kakaoprodukte sind reich an so genannten Flavanoiden, einem Pflanzenstoff, der unter anderem in der Kakaobohne vorkommt. Es wird angenommen, dass diese Stoffe blutdrucksenkende Eigenschaften besitzen. Eine Übersichtsarbeit zeigte über eine Studiendauer von zwei bis zwölf Wochen tatsächlich eine kleine Blutdrucksenkung von etwa zwei mmHg. Allerdings wären Langzeitstudien erforderlich. Das ist bei Ernährungsstudien jedoch nicht so leicht umzusetzen.

Mit Elektrolyten gegen zu hohen Blutdruck?

„Elektrolyte sind wichtig!“ heißt es häufig. Vor allem Sportler kommen oft damit in Berührung. Aber können sie auch den Blutdruck senken? Elektrolyte wie Kalium, Natrium oder Magnesium sind für den Körper lebensnotwendige Mineralstoffe. Aktuellen Studien zufolge zeigte sich bei einer erhöhten Zufuhr von Kalium und einer Verringerung der Natriumaufnahme eine blutdrucksenkende Wirkung. Es wird ebenfalls davon ausgegangen, dass Magnesium eine blutdrucksenkende Wirkung hat.

Informationen zu weiteren Selbstmanagementstrategien, zu Anlaufstellen bei Bluthochdruck sowie Erfahrungsberichte von Menschen, die von Hypertonie betroffen sind, gibt es auf dem Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/leben-mit-bluthochdruck>

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Jonas Windler
Referent für PR und Marketing
jonas.windler@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-24

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.