



12.01.2010 - 09:00 Uhr

Blutdruck: Zuviel Salz - was nun? / Blutdruck-Offensive der Schweizerischen Herzstiftung

Bern (ots) -

Der Mensch ist, was er isst. Mit andern Worten, eine ausgewogene Ernährung hat einen wichtigen Einfluss auf unsere Gesundheit. Dazu gehört auch der sparsame Einsatz von Salz: Ernährungsspezialisten empfehlen, nicht mehr als sechs Gramm Salz pro Tag zu sich zu nehmen. Das entspricht etwa der Hälfte des heutigen Verbrauchs.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung besteht vor allem aus frischen Früchten und Gemüse, Vollkornprodukten, einer höheren Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren ("Fischöl") und nur wenig Alkohol. Dies kombiniert mit einem körperlich aktiven Lebensstil und dem Verzicht auf das Rauchen bildet die Basis für das Wohlbefinden. Eine gesunde Ernährung ist auch zur Vorbeugung und Behandlung von hohem Blutdruck zentral. «Am besten lässt sich ein Blutdruck senken oder erhöhten Blutdruckwerten vorbeugen, indem Übergewicht vermieden wird. Die Gewichtsreduktion geht auch mit einem gesundheitsfreundlichen Essmuster einher», sagt Michel Burnier, Leitender Arzt der Abteilung Nephrologie vom Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV).

Die vollständige Medienmitteilung ist unter www.swissheart.ch/medien abrufbar.

Kontakt:

Dr. phil. Caroline Hobi
Bereichsleiterin Aufklärung/Prävention
Schweizerische Herzstiftung
Schwarztorstrasse 18, Postfach 368
3000 Bern 14
Tel.: +41/31/388'80'96
Fax: +41/31/388'80'88
E-Mail: hobi@swissheart.ch
Internet: www.swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100596356> abgerufen werden.