

ANNE IBURG

111 Rezepte gegen Bluthochdruck

Die richtige Ernährung
Blutdruck zuverlässig senken



humboldt

Salz einsparen – so kommen Sie gut durch den Tag

Durch die Auswahl salzärmerer Lebensmittel gelingt es Ihnen spielend, die Empfehlung von bis zu 6 Gramm Kochsalz pro Tag einzuhalten.

Davon bitte mehr: Lebensmittel mit einem niedrigen Natrium- bzw. Kochsalzgehalt

- Obst, Nüsse, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Reis, Nudeln
- Milch, Joghurt, Quark, Tofu
- Butter, Margarine, Öle
- Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel
- Zucker, Süßigkeiten, Marmelade, Honig
- Mineralwasser unter 100 mg Na/l
- Küchenkräuter und Gewürze, z. B. Kümmel, Majoran, Pfeffer

Davon bitte weniger: Lebensmittel mit einem hohen Natrium- bzw. Kochsalzgehalt

- Gepökelte und geräucherte Fleisch- und Fischprodukte, Wurst, Käse, Fisch- und Wurstkonserven, vegetarische Brotaufstriche
- Brötchen, Laugengebäck, Brot
- Fertigsuppen, Fertiggerichte, Würzmittel wie Salz, Gewürzsalz, Brühwürfel, Instant-Brühe, Flüssigwürze, Würzmischungen, Senf, Ketchup
- Knabbergebäck wie geröstete Erdnüsse, Chips, Flips oder Salzstangen

Behalten Sie den Überblick: Natrium- und Kochsalzgehalt geläufiger Lebensmittel im Vergleich

LEBENSMITTEL	NATRIUMGEHALT (mg/100 g)	KOCHSALZGEHALT (g/100 g)
Schinken und Salami	2000–2500	5–12,5
Matjeshering	2500	6,4
Leberwurst	600–800	1,5–2
Schnittkäse	500–800	1,2–2
Schmelzkäse	1200	3,2
Brot und Brötchen	400–600	1–1,5
Essiggurke und Mixed Pickles	960	2,4
Salzwasserfisch	115	0,3
Fleisch	ca. 90	ca. 0,2
Süßwasserfisch	75	0,2
Ei	75	0,2
Milch und Joghurt	50	0,1
Magerquark	40	–
Gemüse	15	–
Kartoffeln	3	–
Obst	3	–



ANNE IBURG

111 Rezepte gegen Bluthochdruck

Die richtige Ernährung
Blutdruck zuverlässig senken

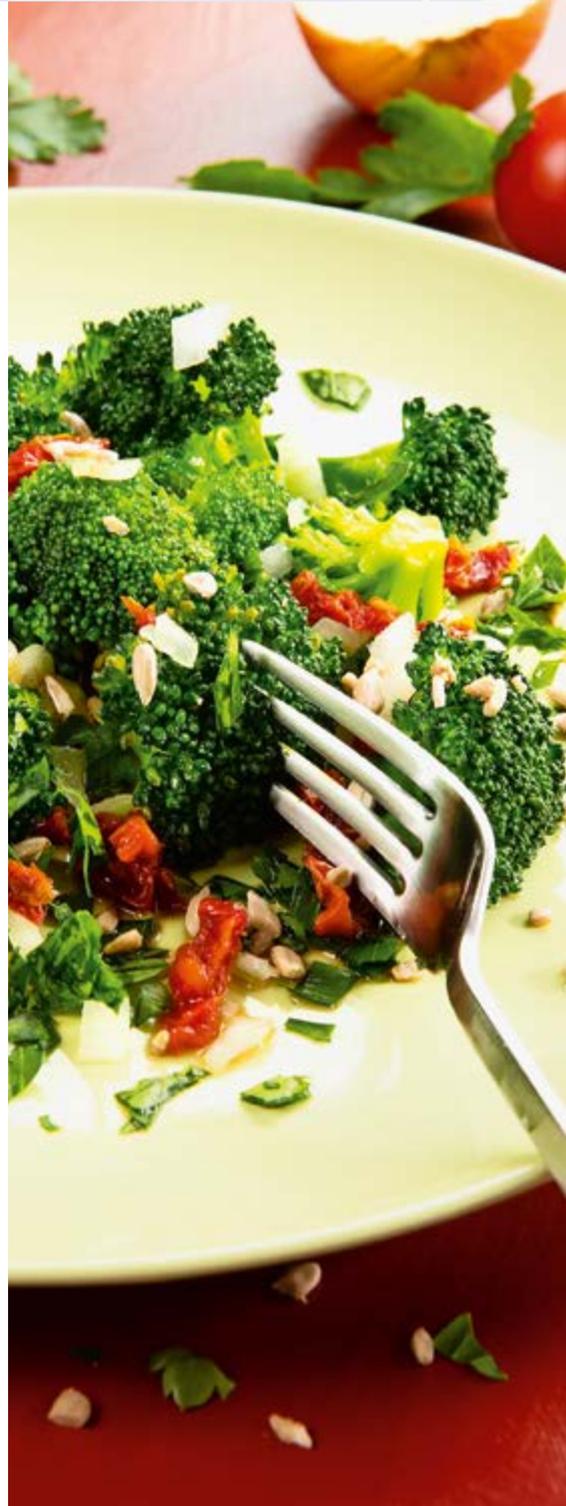


4 VORWORT

7 BLUTHOCHDRUCK – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 8 **Unser Blutdruck: ein ständiges Auf und Ab**
- 8 Wie entsteht der Blutdruck?
- 9 Wofür brauchen wir den Blutdruck?
- 9 Wie wird der Blutdruck geregelt?
- 10 Wie wird der Blutdruck gemessen?
- 12 **Bluthochdruck und seine Folgen**
- 13 Herzinfarkt
- 13 Weitere Risiken
- 14 **Was Sie gegen Bluthochdruck tun können**
- 14 Kochsalz reduzieren
- 21 Taktgeber Kalium und Magnesium
- 23 Wie viel Fett ist gesund?
- 24 Zucker und Körpergewicht
- 28 Alkohol in Maßen!
- 29 Bohnenkaffee & Co
- 29 Medizin in unseren Lebensmitteln

- 33 111 LECKERE REZEPTE
GEGEN BLUTHOCHDRUCK**
- 34 Müsli, Brot und Aufstriche
 - 54 Salate, Suppen und Eintöpfe
 - 84 Hauptgerichte
 - 84 Vegetarische Hauptgerichte
 - 101 Hauptgerichte mit Geflügel und Fleisch
 - 121 Hauptgerichte mit Fisch
 - 132 Kuchen, Gebäck und Desserts
- 157 ANHANG**
- 157 Wichtige Adressen
 - 158 Rezeptregister



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Bluthochdruck ist eine der häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Die „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS1) des Robert-Koch-Instituts geht davon aus, dass rund 20 Millionen Erwachsene an Bluthochdruck leiden. Dabei steigt die Häufigkeit von Bluthochdruck mit dem Alter an: Man schätzt, dass 75 % aller über 70-Jährigen einen erhöhten Blutdruck haben. Leider wissen nicht alle Betroffenen von ihrer Erkrankung, und auch nur bei der Hälfte derjenigen, die in Behandlung sind, werden die angestrebten Blutdruckgrenzwerte tatsächlich erreicht.

Die große Bedeutung eines erhöhten Blutdrucks liegt in seinen ungünstigen Auswirkungen auf Erkrankungen des Gehirns (Schlaganfall), des Herzens (Herzinfarkt), der Nieren (Niereninsuffizienz) und des Auges. Neben der medikamentösen Therapie können Sie als Betroffene aber durch Änderungen Ihres Lebensstils den Bluthochdruck und seine Folgen günstig beeinflussen! Eine zentrale Rolle spielt dabei eine Umstellung der Ernährung. Weniger Alkohol, mehr Ballaststoffe und vor allem die Verringerung der täglichen Kochsalzaufnahme sowie die Erhöhung des vor allem in Obst, Gemüse und Kartoffeln enthaltenen Kaliums helfen hier am meisten.



Die tägliche Kochsalzaufnahme in Deutschland überschreitet die maximale empfohlene Kochsalzzufuhr von fünf bis sechs Gramm pro Tag um das Doppelte. Aber gerade Bluthochdruck-erkrankte sind besonders kochsalzempfindlich. Eine Reduktion der täglichen Kochsalzzufuhr verbessert die Blutdruckwerte, und Medikamente wirken besser. Weil Einschränkungen beim Salz für viele Menschen eine Umstellung ihrer Essgewohnheiten und ihrer lieb gewonnenen Rezepte erfordert, erhalten Sie im vorliegenden Buch viele Informationen und wertvolle Anregungen, wie Sie dennoch gesunde und bekömmliche Gerichte zubereiten können, ohne auf Geschmack verzichten zu müssen.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte wünscht Ihnen

Ihr

Dr. med. Thomas Rath

Facharzt für Innere Medizin/Nephrologie

Leitender Arzt der Abteilung für Nephrologie und

Transplantationsmedizin

Westfalzklinikum Kaiserslautern

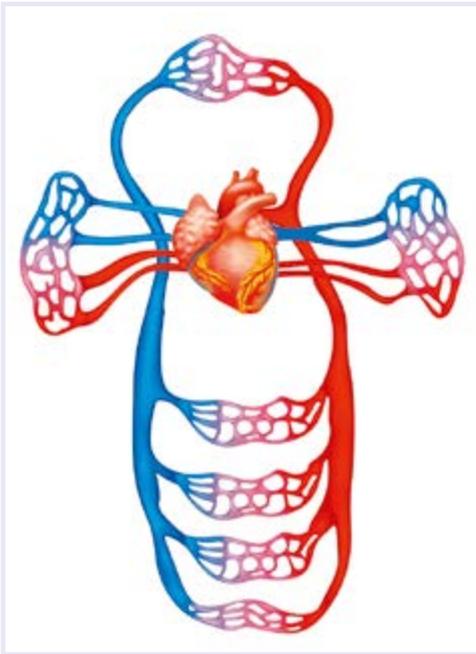


BLUTHOCHDRUCK – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Oft bemerkt man einen hohen Blutdruck gar nicht. Doch auch wenn er das Leben zunächst nicht einschränkt, kann er ernste Folgen für das Herz-Kreislauf-System haben. In den folgenden Kapiteln lesen Sie, wozu wir überhaupt einen Blutdruck haben, wie er funktioniert, was passieren kann und wie Sie Ihren Blutdruck effektiv wieder in den Griff bekommen können.

Unser Blutdruck: ein ständiges Auf und Ab

Das Blut strömt in einem ständigen Kreislauf durch unsere Adern, mit dem Herzen als Mittelpunkt. Wir sprechen von einem Lungen- und einem Körperkreislauf. Unsere Blutgefäße haben eine Strecke von 140.000 km Länge – kaum vorzustellen:



Unser Herz-Kreislauf-System ist ein geschlossener Kreislauf, in dem das Blut nur in eine Richtung zirkulieren kann. Es ist um die Herzpumpe aufgebaut und besteht aus drei Arten von Blutgefäßen, Arterien, Venen und Kapillaren.

Das ist mehr als dreimal der Erdumfang und passt dennoch (neben vielen anderen wichtigen Organen) in unseren Körper! In unserem Körper befinden sich sauerstoffversorgende Blutgefäße. Dazu zählen eine Vielzahl von großen Arterien, viele Hunderte von Arterien, viele Tausende von Arteriolen, also die kleinsten sichtbaren Arterien, die den Sauerstoff durch den Körper zu den Organen transportieren. Dazu kommen Millionen von Kapillaren, den feinsten Blutgefäßen, die Arterien und Venen verbinden und für den Stoffaustausch sorgen. Und dann gibt es noch die Blutgefäße, die das entstandene Kohlendioxid wieder abführen, die Venen und Venolen.

Wie entsteht der Blutdruck?

Der Blutdruck ist der Druck des Blutes in den Blutgefäßen. Wie jede Flüssigkeit fließt auch das Blut von den Orten höheren Drucks zu den Orten niedrigeren Drucks. Das ist eine physikalische Grundregel, die beispielsweise auch für die Entnahme von Wasser aus der Wasserleitung gilt.

Im menschlichen Körper wird der Druck in den Arterien durch die Blutmenge, den Herzschlag und den Widerstand bestimmt. Vor allem der Widerstand und die Elastizität der Aorta, der Hauptschlagader und größten Arterie in unserem Körper, die vom Herzen ausgeht, sind ent-

scheidend. Das Herz lässt unser Blut nicht als konstanten Strom durch den Körper fließen, sondern pumpt es portionsweise mit einem bestimmten Druck in die Hauptschlagader. Dadurch ist der Druck im Gefäßsystem ebenfalls nicht konstant.

Wofür brauchen wir den Blutdruck?

Alles, was fließt, braucht einen gewissen Druck, um in Bewegung zu sein. So braucht auch das Blut das Herz als Antrieb, um im Körper, genauer in den Gefäßen, zirkulieren zu können – ohne unseren Blutdruck könnten wir also nicht leben. Ein ausreichend hoher Blutdruck ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass unser Alltag funktioniert, vom Aufstehen über das Hinabbeugen zum Schuhebinden bis hin zu einem guten Schlaf.

Der Blutdruck ändert sich ständig. Mit jedem Herzschlag bildet er sich neu aus, und unser Organismus reguliert ihn jeweils den Anforderungen entsprechend: Beim Schlafen etwa ist der Blutdruck niedriger als im Wachzustand. Um das Aufwachen zu ermöglichen, erhöht der Organismus schon ein bis zwei Stunden vorher den Blutdruck: Die Aktivität des Sympathikus nimmt zu, dadurch schlägt das Herz schneller, und die Spannung in den Muskeln der Blutgefäße erhöht sich.

Im Liegen ist der Blutdruck niedriger als im Sitzen oder im Stehen, denn das

Herz muss hier wenig Kraft aufzuwenden, um den gesamten Körper gut zu durchbluten. Beim Aufstehen erhöht sich der Blutdruck, damit das Gehirn weiterhin ausreichend mit Blut versorgt wird. Menschen, bei denen diese Druckerhöhung nicht gut gelingt, weil das Blut nicht ohne einen gewissen Druck gegen die Schwerkraft in den Kopf gelangen kann, wird es dabei für kurze Zeit schwarz vor den Augen.

Wenn wir uns bewegen und die Muskeln anspannen, muss die Muskulatur stärker durchblutet werden. Auch dafür brauchen wir einen höheren Blutdruck: Er muss so hoch sein, dass auch ein arbeitender Muskel gut versorgt wird.

Nach dem Essen ist die Durchblutung im Magen-Darm-Trakt, je nach Größe der Mahlzeit, um das Drei- bis Vierfache erhöht. Dann ist es für den Körper anstrengender, den Blutdruck im Gehirn in der üblichen Höhe aufrechtzuerhalten – daher kommt die Müdigkeit und damit das Bedürfnis, nach dem Essen zu ruhen.

Wie wird der Blutdruck geregelt?

Je weniger Flüssigkeit im Körper kreist, desto niedriger ist der Blutdruck – und desto höher die Anspannung in den kleinen Arterien, die sich stärker zusammenziehen müssen, um bei geringerem Blutvolumen den Blutdruck aufrechtzuerhalten. Das Herz muss schneller schlagen, um

das wenige Blut noch im Kreislauf zu halten. Im Extremfall kann der Kreislauf sogar zusammenbrechen, weil kein ausreichender Blutdruck mehr erzeugt werden kann; eine Ohnmacht tritt ein. Deshalb ist es wichtig, dass wir täglich genügend trinken.

Hier helfen uns auch die Nieren: Sie regeln den Blutdruck, indem sie über die Ausscheidung von Salz und Flüssigkeit entscheiden. Scheiden sie vermehrt Natrium und Wasser aus, sinkt der Blutdruck. Umgekehrt können sie beides zurückhalten, um den Druck zu erhöhen. Das geschieht, indem sie das Enzym Renin abgeben, mit dessen Hilfe das Hormon Angiotensin gebildet wird. Dieses stellt die Blutgefäße eng und regt die Nebennieren dazu an, das Hormon Aldosteron abzugeben. Dieses wiederum bewirkt, dass die Nieren weniger Salz ausscheiden. Dadurch lagert der Körper verstärkt Wasser ein, der Blutdruck steigt. Blockiert man diesen Mechanismus, sinkt der Blutdruck. Nach diesem Prinzip wirken auch viele blutdrucksenkende Medikamente.

Seelische Einflüsse und Stress beeinflussen den Blutdruck ebenfalls. Denn sie wirken sich auf die Spannung in den Blutgefäßen aus, die sich dadurch erweitern oder verengen. Das gilt für Freude und Glück ebenso wie für Kummer, Zorn und Trauer. Wer schlagartig in starke Erregung

gerät – aus Wut, Angst oder Aufregung – steht unter hohem Druck, auch hohem Blutdruck. Sobald die Anspannung sich löst oder ein Ventil findet, sinkt der Druck wieder ab.

Blutdruck senken mit der richtigen Atemtechnik

Wenn Sie merken, dass Ihr Blutdruck kurzfristig in die Höhe geht, können Sie über eine bewusste Atmung das vegetative Nervensystem, den Sympathikus beeinflussen und beruhigen: Atmen Sie ruhig langsam ein und aus. Wenn Sie das einige Male gemacht haben, versuchen Sie Ihren Atem zu rhythmisieren: Atmen Sie doppelt so lange aus wie ein. Leichter wird Ihnen das fallen, wenn Sie sich im Geist dazu Silben vorsagen, also etwa „Mi-Mo-Ma“, und dazu auf „Mi“ ein- und auf „Mo-Ma“ ausatmen. Sie werden merken, wie Sie langsam wieder ruhiger werden.

Wie wird der Blutdruck gemessen?

Man unterscheidet beim Blutdruck zwei Werte, die in der Maßeinheit „Millimeter Quecksilbersäule“ (mmHg) angegeben werden. Dabei ist der systolische Blutdruck der obere bzw. erste Wert. Er steht für die Phase, in der sich der Herzmuskel zusammenzieht und das Blut in die Herzgefäße pumpt (Herzkontraktion). Dieser

Druck ist höher als der zweite Wert, der untere bzw. diastolische Wert. Er entspricht dem Druck in der Ruhephase zwischen den Herzschlägen, wenn das Blut kurz verhartet, der Herzmuskel entspannt (Herzerschlaffung).

Blutdruckwerte in mmHg

SYSTOLISCH	DIASTOLISCH
optimal	<120 und 80
normal	120–129 und/oder 80–84
Hochnormal	130–139 und/oder 85–89
Hypertonie Grad 1	140–159 und/oder 90–99
Hypertonie Grad 2	160–179 und/oder 100–109
Hypertonie Grad 3	≥180 und/oder ≥110
isolierte systolische Hypertonie	≥140 und <90

Je besser die Schwingungsfähigkeit des Blutdrucks ausgeprägt ist, desto stabiler ist der Kreislauf. Dieser Druckausgleich, der durch die Elastizität der herznahen Arterien bestimmt wird, heißt Windkesseneffekt. Es kommt dabei zu einer Volumenänderung von etwa 40 ml. Er bewirkt somit, die Differenz zwischen systolischen und diastolischen Wert geringer zu halten.

Frauen sind aufgrund ihres Sexualhormonhaushalts gegenüber Männern im Vorteil: Der Blutdruck ist bei ihnen anpassungsfähiger. Erst nach den Wechseljahren lässt die Elastizität nach, weshalb der Blutdruck bei vielen Frauen in dieser Lebensphase ansteigt. Dem lässt sich allerdings mit einer gesunden und kalorienbewussten Ernährung und einem angepassten Lebensstil gut gegensteuern.

Den Beleg liefert eine Studie mit italienischen Nonnen: 144 Benediktinerinnen und eine Kontrollgruppe von 138 Frauen außerhalb eines Klosters im Alter von 34 bis 38 Jahren wurden über 20 Jahre hinweg hinsichtlich der Entwicklung ihres Blutdrucks untersucht. Das wichtigste Ergebnis: Während bei den Frauen der Kontrollgruppe der Blutdruck von 130/80 mmHg zu Beginn der Studie auf 165/100 mmHg (jeweils Mittelwerte) anstieg, blieb er bei den Benediktinerinnen auf 130/80 mmHg. Keine von ihnen bekam Bluthochdruck! Einflussgrößen wie familiäre Neigung zu hohem Blutdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Wechseljahre sowie Bildungsgrad waren vergleichbar. Da die Nonnen im Kloster nach einem festen Tagesrhythmus und Essritual lebten, kann man schließen, dass eine feste Ordnung und das Vertrauen in den Alltag sowie das eher bescheidene Essen mit einem nur geringen Anteil an Süßigkeiten und Fastfood

111 LECKERE REZEPTE GEGEN BLUTHOCHDRUCK

Sie haben erfahren, dass Sie durch eine bewusste Ernährung sehr viel gegen einen hohen Blutdruck machen können: Vor allem die Reduzierung des Speisesalzes ist zentral für dauerhaft gesenkte Werte. Im Folgenden haben wir für Sie salzarme, aber nicht minder schmackhafte und abwechslungsreiche Rezepte zusammengestellt. Probieren Sie sie doch einfach einmal aus!



MÜSLI, BROT UND AUFSTRICHE

MÜSLI UND BROT

Frühstarter-Müsli

Reich an Magnesium

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Eine Portion enthält:

470 kcal (910 kJ)	16 g Fett
14 g Eiweiß	66 g Kohlenhydrate

Zutaten für 1 Person

- 1 kleiner Apfel
- 1 Handvoll Weintrauben
- 4 EL Müsli flocken
- 1 TL Mandelstifte
- 150 g Joghurt (1,5 % Fett)

Zubereitung

Den Apfel waschen, entkernen und fein würfeln. Die Trauben waschen und halbieren. Müsli flocken und Mandeln mit dem Joghurt und dem Obst in einer Müsli schale vermengen und sofort essen.

Himbeer-Amaranth

Reich an Kalium

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Eine Portion enthält:

160 kcal (680 kJ)	1 g Fett
7 g Eiweiß	26 g Kohlenhydrate

Zutaten für 1 Portion

- 150 g Himbeeren
- 125 ml Buttermilch
- 3–5 EL gepuffter Amaranth
- 1 EL Leinsamen, geschrotet

Zubereitung

Die Himbeeren verlesen und in ein Schälchen geben. Die Buttermilch über die Himbeeren gießen. Mit Amaranth und Leinsamen bestreuen.

AUFSTRICHE FÜRS BROT

Pilz-Aufstrich

Reich an Kalium

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Eine Portion enthält:

90 kcal (360 kJ)	8 g Fett
3 g Eiweiß	1 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Personen

200 g Champignons

1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

½ Bund Petersilie

5 g getrocknete Steinpilze

½ TL Majoran

½ TL Salz (sparsam)

Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

1 EL saure Sahne

Zubereitung

1 Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Pilze in 2 EL Olivenöl in der Pfanne braun braten, dann den Knoblauch dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten.

2 Die Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Steinpilze mit dem Pürierstab pulverisieren und mit den Champignons mischen. Alle restlichen Zutaten dazugeben und alles glatt pürieren.



Möhren-Aufstrich

Reich an Kalium

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Eine Portion enthält:

90 kcal (390 kJ) 7 g Fett
4 g Eiweiß 4 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Personen

2 große Möhren
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Stück Ingwer (1 cm)
1 Knoblauchzehe
20 g Sonnenblumenkerne
50 g Parmesan
½ TL Salz (sparsam)
Pfeffer

Zubereitung

1 Die Möhren grob raspeln und die Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Anschließend die Möhren dazugeben und für etwa 5 Minuten mitbraten.

2 Den Knoblauch abziehen und wie den Ingwer fein hacken, zu den Möhren geben und für eine Minute mitbraten. Die Masse mit dem Pürierstab grob pürieren. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten und hacken. Den Parmesan reiben. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Walnuss-Chili-Paste

Reich an Omega-3-Fettsäuren

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Eine Portion enthält:

150 kcal (640 kJ) 14 g Fett
4 g Eiweiß 4 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Personen

1 Chilischote
2 Knoblauchzehen
50 g Walnüsse
200 g saure Sahne
½ TL Salz (sparsam)
1 TL Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung

1 Die Chilischote putzen, die Kerne gründlich entfernen und grob hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken.

2 Die Walnüsse zusammen mit der Chilischote und dem Knoblauch in einen Universalzerkleinerer geben und fein hacken. Danach die saure Sahne unterrühren und mit Salz und Paprika abschmecken.

SALATE, SUPPEN UND EINTÖPFE

SALATE

Leichter Kartoffelsalat

Reich an Omega-3-Fettsäuren

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Eine Portion enthält:

270 kcal (1110 kJ)	15 g Fett
5 g Eiweiß	27 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Personen

10 kleine neue Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
3 Lorbeerblätter
wenig Salz (sparsam)
1 Zwiebel
6 EL Rapsöl
150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, Zucker
3 EL Weißweinessig
1 Bund Radieschen
100 g junger Blattspinat
2 TL Dijon-Senf
30 g frische Meerrettichwurzel

Zubereitung

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und bürsten. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken. Knoblauch abziehen und andrücken, mit den Lorbeerblättern zu den Kartoffeln geben, salzen. Zugedeckt etwa 20 Minuten garen.

2 Die Zwiebel fein würfeln, in 2 EL Öl glasig dünsten. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln halbieren, in einer Schüssel mit der heißen Brühemischung übergießen und 30 Minuten ziehen lassen.

3 Die Radieschen putzen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Spinat verlesen, eventuell grobe Stiele entfernen. Senf, übriges Öl und etwas Marinade von den Kartoffeln gut verrühren. Mischung mit den Radieschen unter die Kartoffeln mischen, eventuell nachwürzen.

4 Vor dem Servieren den Spinat vorsichtig untermischen und anrichten. Meerrettich schälen und über den Salat raspeln.

SUPPEN UND EINTÖPFE

Kürbis-Tomaten-Suppe

Reich an Carotinoiden

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Eine Portion enthält:

120 kcal (510 kJ)	8 g Fett
3 g Eiweiß	10 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Personen

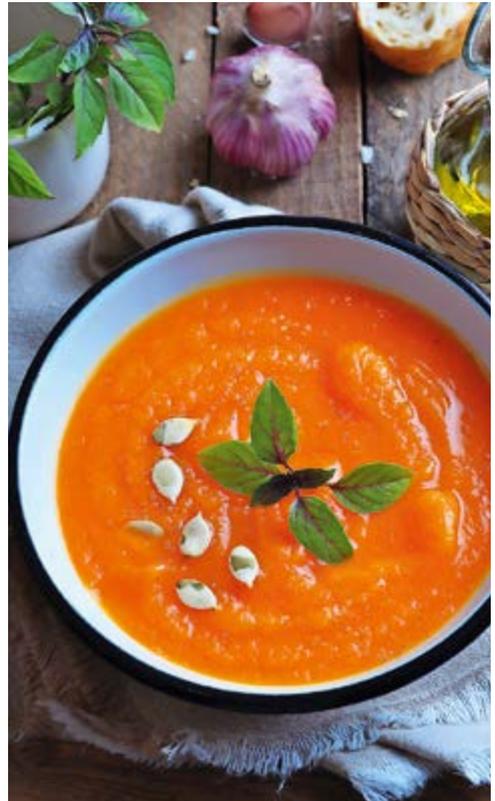
500 g Kürbis
300 g Tomaten
1 Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
1 TL Zucker
Pfeffer
frisch gehacktes Basilikum
50 ml Sojacreme

Zubereitung

- 1 Den Kürbis schälen. Kürbis und Tomaten grob würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken und in einem Topf in Olivenöl glasig dünsten.
- 2 Die Gemüsewürfel mit der Brühe, dem Zucker und den Gewürzen dazugeben und gar kochen. Die Sojacreme hinzufügen

und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.

- 3 Auf Tellern anrichten und mit frisch gehacktem Basilikum bestreuen.



HAUPTGERICHTE

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Asiawok mit Nudeln und Tofu

Reich an Saponinen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Eine Portion enthält:

430 kcal (1810 kJ)	54 g Fett
11 g Eiweiß	26 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 400 g Tofu
- 2 EL Sojasauce (sparsam)
- 1 ½ TL Currypulver
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1–2 EL Rapsöl
- 1 TL Kurkuma
- wenig Salz (sparsam)
- 250 g Spinat (frisch oder TK)
- 6 Zweige Basilikum
- 300 ml Kokosmilch
- 250 g Woknudeln

Zubereitung

1 Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Den Tofu in Würfel von etwa 1 cm Größe schneiden. Die Sojasauce darübergießen und Knoblauch, Ingwer und einen halben Teelöffel Currypulver untermischen. Den Tofu 15 Minuten in dieser Marinade ziehen lassen.

2 Inzwischen die Zucchini und die Paprikaschoten waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden.

3 Das Öl im Wok erhitzen und das Gemüse etwa 5 Minuten darin anbraten. Mit einem Teelöffel Curry und Kurkuma sowie etwas Salz würzen, dann Gemüse garen lassen. Tofuwürfel mit der Marinade in etwas Öl anbraten.

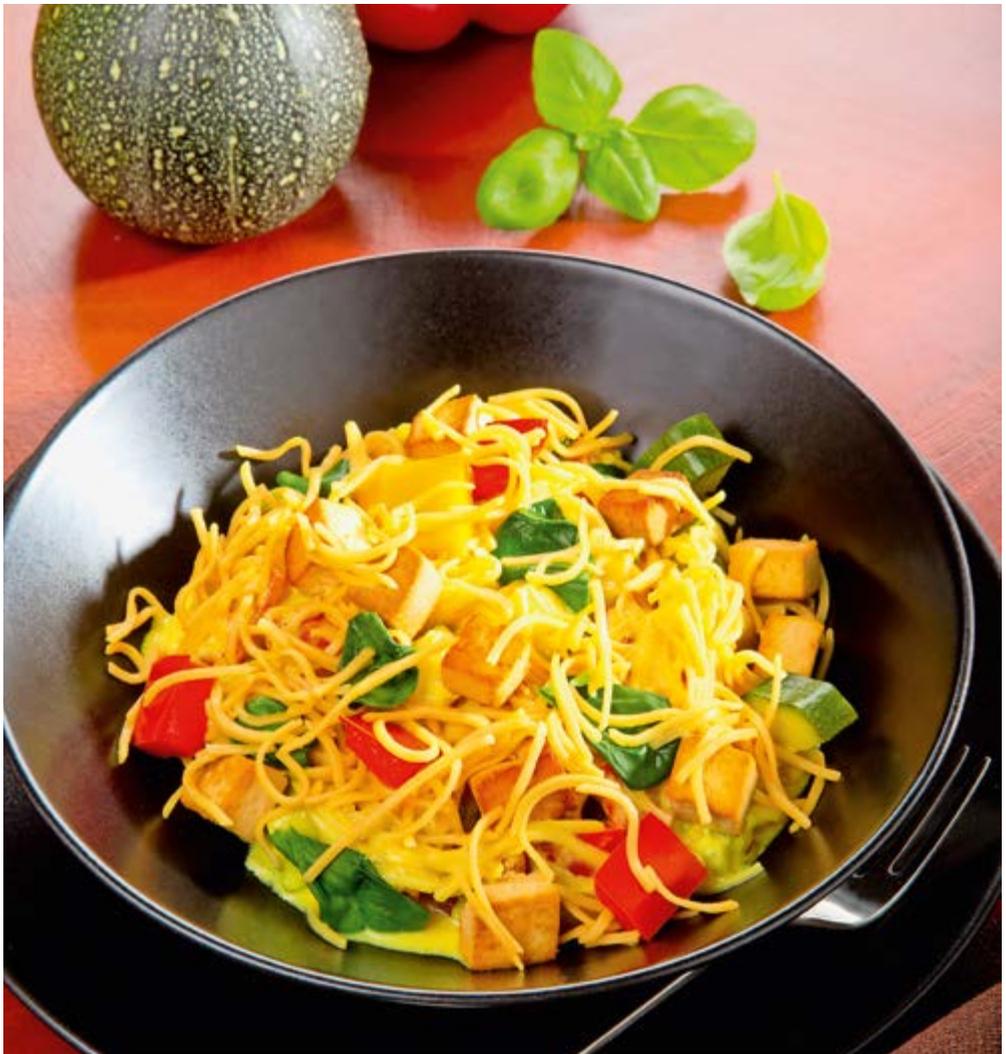
4 Den Spinat gründlich waschen, trocken schütteln und grob hacken. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

5 Die Kokosmilch zum Gemüse in den Wok geben und kurz aufkochen lassen. Nun die Woknudeln unterrühren und bissfest garen lassen. Kurz vor dem An-

richten den gehackten Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Dann den Tofu und das Basilikum dazugeben.

TIPP

Anstelle von frischem Basilikum können Sie auch Koriander verwenden.



HAUPTGERICHTE MIT GEFLÜGEL UND FLEISCH

Rinderfrikassee mit Pastinaken

Reich an Flavonoiden

**Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten +
40 Minuten Garzeit**

Eine Portion enthält:

420 kcal (1760 kJ)	16 g Fett
35 g Eiweiß	32 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Rapsöl
- 600 g Rindergulasch
- wenig Salz (sparsam)
- 350 ml Gemüsebrühe
- Kümmel
- 250 g Pastinaken
- 2 Möhren
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- ½ Stange Lauch
- 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise Koriander, gemahlen
- 1 Prise Nelke, gemahlen

Zubereitung

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch hacken. 2 Esslöffel Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Salzen und pfeffern und aus dem Topf nehmen.
- 2 Das restliche Öl in denselben Topf geben und die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig dünsten. Anschließend das Fleisch dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Den Kümmel in einem Teeei zum Fleisch hinzufügen und alles 40 Minuten garen.
- 3 In der Zwischenzeit die Pastinaken und Möhren in ca. 4 cm lange, dünne Stifte schneiden. Die Kartoffeln in ca. 2 cm große Würfel schneiden und den Lauch in etwa 1 cm breite Ringe. Das Gemüse zum Fleisch geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 20 Minuten garen und gelegentlich dabei umrühren.
- 4 Zum Schluss mit Kreuzkümmel, Koriander, Nelke, Salz und Pfeffer abschmecken und das Teeei entfernen.

Putenbrust-Pitas

Reich an Phytosterinen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Eine Portion enthält:

330 kcal (1400 kJ)	8 g Fett
26 g Eiweiß	38 g Kohlenhydrate

Zutaten für 6 Stück

1 Avocado
1 TL Zitronensaft
100 g Magerquark
1 kleine Knoblauchzehe
Paprikapulver, edelsüß
Pfeffer
wenig Salz (sparsam)
150 g Kirschtomaten
150 g Eisbergsalat
100 g Kidneybohnen (aus der Dose)
400 g Putengeschnetzeltes
1 EL Rapsöl
6 Pita-Brötchen (400 g)

Zubereitung

- 1 Das Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und auf einem Teller mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Zusammen mit dem Zitronensaft, dem Quark und dem fein gehackten Knoblauch in eine Schüssel geben, gut vermischen und mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz vermengen.
- 2 Die Tomaten halbieren, den Salat in Streifen schneiden, die Bohnen abbrausen und abtropfen lassen. Das Putengeschnetzelte in einer Pfanne mit dem Öl anbraten und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Pitas in einem Toaster erwärmen und beliebig mit dem Gemüse, dem Fleisch und der Avocadosauce füllen.



HAUPTGERICHTE MIT FISCH

Fischfrikadellen

Reich an Omega-3-Fettsäuren

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Eine Portion enthält:

90 kcal (380 kJ)	3 g Fett
8 g Eiweiß	7 g Kohlenhydrate

Zutaten für 12 Stück

2–3 mittelgroße gekochte Kartoffeln vom Vortag

400 g Fischfilet (z. B. Lachs, Seelachs, Kabeljau)

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 ungespritzte Zitrone

10 g gehackter Dill

10 g gehackte Petersilie

50 g Semmelbrösel

1 Ei

wenig Salz (sparsam)

weißer Pfeffer

1 TL Senfpulver

3 EL Rapsöl

TIPP

Dazu passt Kräuterquark oder Joghurt, Brot und ein grüner Salat.

Zubereitung

1 Die Kartoffeln pellen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Fisch mit einem großen Messer ganz fein würfeln (hacken). Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Zitrone waschen und die Schale fein raspeln.

2 Alles bis auf das Öl in eine Schüssel geben, gut verkneten und zu 12 Frikadellen formen. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Fischfrikadellen etwa 5 Minuten von beiden Seiten braten.



KUCHEN, GEBÄCK UND DESSERTS

KUCHEN UND GEBÄCK

Himbeer-Haselnuss-Zopf aus der Kastenform

Reich an Kalium

**Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten +
45 Minuten Gehzeit + 45 Minuten Backzeit**

Eine Portion enthält:

220 kcal (910 kJ)	7 g Fett
5 g Eiweiß	32 g Kohlenhydrate

Zutaten für 15 Scheiben

400 g Weizenmehl, Type 405

100 g Weizenvollkornmehl

1 Päckchen Trockenhefe

50 g Zucker

1 Ei

80 g Diätmargarine

150 ml Milch (1,5 % Fett)

100 g Himbeermarmelade

50 g gehackte Haselnüsse

Milch zum Bestreichen

Zubereitung

1 Die beiden Mehle, Hefe, Zucker, Ei, Margarine und Milch zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen.

2 Den Teig ausrollen und in drei etwa 20 cm lange Stränge schneiden. Die Marmelade mittig längs auf die Stränge streichen und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen. Von beiden Längsseiten übereinanderlappend zusammenklappen. Aus den Strängen einen Zopf flechten.

3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Kastenform einfetten und bemehlen. Den Zopf hineingeben und erneut 15 Minuten gehen lassen. Mit etwas Milch bestreichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten backen. Erst nach dem Auskühlen aufschneiden.

DESSERTS

Mandelmilch-Pannacotta mit Mangosauce

Reich an Magnesium

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Eine Portion enthält:

180 kcal (740 kJ)	12 g Fett
2 g Eiweiß	16 g Kohlenhydrate

Zutaten für 6 Personen

1 TL Bourbon-Vanillepulver
400 ml Mandelmilch
50 g Zucker
3 g Agar-Agar
1 Mango
Saft von 1 Zitrone
200 ml Schlagsahne
Melisseblättchen zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Vanille, Mandelmilch, Zucker und Agar-Agar in einen Topf geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Ganze unter Rühren aufkochen lassen und etwa 2 Minuten unter Rühren leicht köcheln lassen.
- 2 Die Mango waschen, von Schale und Stein befreien und das Fruchtfleisch mit dem Saft einer Zitrone pürieren. Die Sahne steif schlagen und unter die leicht abgekühlte Pannacotta-Mischung heben.
- 3 Das Ganze in die Förmchen füllen und im Kühlschrank kalt stellen. Die Mandelmilch-Pannacotta mit Mangosauce überziehen und mit einem Melisseblättchen garnieren.

ANHANG

Wichtige Adressen

Deutsche Hochdruckliga (DHL) e. V.

Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention
Berliner Straße 46
69120 Heidelberg
Tel.: 06221 588555
info@hochdruckliga.de
www.hochdruckliga.de

Deutsche Herzstiftung e. V.

Bockenheimer Landstraße 94–96
60323 Frankfurt am Main
Tel.: 069 9551280
info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Deutsche Gefäßliga e. V.

Mühlenstraße 21–25
50321 Brühl
Tel.: 02232 7699790
info@deutsche-gefaessliga.de
www.deutsche-gefaessliga.de

Arbeitskreis Jodmangel

Leimenrode 29
60322 Frankfurt
Tel.: 069 24706796
ak@jodmangel.de
www.jodmangel.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel.: 0228 3776600
webmaster@dge.de
www.dge.de

Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE)

Reuterstraße 161
53113 Bonn
Tel.: 0228 289220
vdoe@vdoe.de
www.vdoe.de

Rezeptregister

Müsli, Brot und Aufstriche

Müsli und Brot

- Frühstarter-Müsli 34
- Himbeer-Amaranth 34
- Dinkel-Roggen-Brot 35
- Haferflockenzopf 36
- Walnussbrot 38
- Kräuterbaguette 39
- Olivenbaguette 40
- Roggen-Kürbis-Brot 41
- Herzhaftes Vollkorn-Schwarzbrot 42
- Bagels 43
- Dinkel-Gemüse-Schnecken 44
- Fenchel-Tomaten-Grissini 46

Aufstriche fürs Brot

- Pilz-Aufstrich 47
- Möhren-Aufstrich 48
- Walnuss-Chili-Paste 48
- Auberginen-Tofu-Aufstrich 49
- Guacamole 50
- Dattel-Paprika-Dip 50
- Hummus 51
- Rote-Linsen-Aufstrich 52
- Kokos-Mango-Konfitüre 52
- Holunderbeeren-Brombeer-Gelee 53

Salate, Suppen und Eintöpfe

Salate

- Leichter Kartoffelsalat 54
- Bunter Blattsalat 55
- Blattsalat „Italienische Art“ 56
- Feldsalat mit gebratener Geflügelleber 58
- Spargel-Tomaten-Salat 59
- Löwenzahnsalat 60

- Radicchio-Salat 60
- Brokkoli-Tomaten-Salat 62
- Linsen-Gemüse-Salat 64
- Kichererbsen-Spinat-Salat 65
- Möhren-Rettich-Salat mit Ingwersauce 66
- Lauwarmer Champignon-Mangold-Salat 67
- Feldsalat mit Schwarzwurzeln 68

Suppen und Eintöpfe

- Kürbis-Tomaten-Suppe 69
- Pastinakensuppe 70
- Brokkolicremesuppe mit Forellenfilet 71
- Möhrencremesuppe 72
- Spargelcremesuppe 73
- Meerrettich-Radieschen-Suppe 74
- Blumenkohlsuppe mit Croutons 75
- Gemüsesuppe mit roten Linsen 76
- Grüne Wintersuppe 77
- Steckrübeneintopf 78
- Minestrone 79
- Griechische Bohnensuppe 80
- Indisches Linsen-Dal 81
- Griechischer Gemüse-Fisch-Eintopf 82
- Schneller Gemüseeintopf mit Graupen 83

Hauptgerichte

Vegetarische Hauptgerichte

- Asiawok mit Nudeln und Tofu 84
- Gefüllte Auberginen mit Kichererbsen 86
- Rotes Fenchelgemüse mit Quinoa 88
- Grünkohl „Kölner Art“ 89
- Gebratener Spargel auf Pasta mit Limetten-Rucola-Sauce 90
- Grün-rote Hirsepfanne 92
- Kürbis-Risotto 93

Makkaroni mit Spinat und Pilzen 94
 Kartoffel-Spinat-Gratin 95
 Kartoffelpuffer mit Kräuterquark 96
 Wirsing-Kartoffel-Tortillas 97
 Auberginenpäckchen mit Räuchertofu 98
 Kürbis-Schnitten 98
 Rotkohl 100

Hauptgerichte mit Geflügel und Fleisch

Rinderfrikassee mit Pastinaken 101
 Rinderbraten 102
 Schweinefilet mit Spinat 104
 Geschmortes Lamm 106
 Asiatischer Schweinebraten aus dem
 Bratschlauch 107
 Schnitzelchen mit Schwarzwurzeln und
 Senfmayonnaise 108
 Pulled Chicken mit Knoblauchsauce 109
 Hähnchenkeule mit Fenchel-Tomaten-
 Gemüse 110
 Herbstliches Bohnengemüse zu Puten-
 brust 112
 Hähnchen-Gemüse-Pfanne 113
 Suppenhuhn mit Kichererbsen 114
 Curry-Huhn-Spaghetti 115
 Puten-Röllchen mit Spinatfüllung 116
 Putenbrust-Pitas 118
 Schweinerückenbraten unter Senf-Zwiebel-
 Haube 120

Hauptgerichte mit Fisch

Fischfrikadellen 121
 Lachsfilet auf Prinzessbohnen 122
 Rotbarschfilet mit Petersilienbutter 123
 Fenchel-Tomaten-Pasta mit Lachs 124
 Thunfisch mit Salbeitomaten 125
 Penne mit Thunfisch-Sugo 126

Asiatischer Meeresfrüchte-Fisch-Wok 127
 Fisch-Tomaten-Quiche 128
 Fischsuppe mit Kohl 130
 Kabeljaurückenfilet in Pergament 131

Kuchen, Gebäck und Desserts

Kuchen und Gebäck

Himbeer-Haselnuss-Zopf aus der
 Kastenform 132
 Mohn-Stern-Kuchen 133
 Möhrenkuchen 134
 Omas gedeckter Apfelkuchen 135
 Zebra-Käsekuchen ohne Boden 136
 Kürbis-Kokos-Tarte 137
 Nusscupcakes mit Himbeerfüllung 138
 Schoko-Bananen-Muffins 140
 Chia-Zitronen-Gugelhupf 141
 Apfel-Blüten 142
 Bananenchip-Schoko-Kekse 143
 Buchweizenwaffeln 144
 Power-Müsliriegel 146
 Walnuss-Stangen 148
 Walnuss-Dattel-Häufchen 148

Desserts

Mandelmilch-Pannacotta mit
 Mangosauce 149
 Joghurt-Erdbeer-Tiramisu 150
 Hirse-Schicht-Dessert mit Himbeeren 150
 Beerengrütze mit Vanillejoghurt 152
 Ricotta-Aprikosen-Creme 153
 Vegane Schokocreme 153
 Joghurt-Orangen-Creme 154
 Marokkanischer Granatapfel-Orangen-
 Salat 154
 Erdbeersalat mit Pistaziensauce 156

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-890-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-8764-6 (EPUB)

ISBN 978-3-8426-8763-9 (PDF)

Fotos:

Titelfoto: vanillaechoes – gettyimages.com

123rf.com: Maksim Shebeko: 1; bacho12345: 6/7; bluringmedia: 8; Ivan Dzyuba: 38; Elnavigante: 47; Magdalena Paluchowska: 51; Marcin Jucha: 53; Norman Kin Hang Chan: 62; librakv: 70; Vincenzo De Bernardo: 72; Corinna Gissemann: 88; melpomen: 89; Olga Miltsova: 122; Handmade-pictures: 125; voltan1: 134; daphoto: 142

Fotolia.com: Bilderzwerk: 13; Benicce: 29; sergeylapin: 43; A_Lein: 46; chudo2307: 69; Yevgeniya Shal: 73; Silvia Bogdanski: 76; katyjay: 83; Lilyana Vynogradova: 93, 103; Fotovision: 97; Doris Heinrichs: 121, 145; Christian Schwier: 123; VL@D: 131; Subbotina Anna: 141; Niko: 147; Corinna Gissemann: 152

iStockphoto.com: FotografiaBasica: 81; Endopack: 120; aloha_17: 156
Ingo Wandmacher: 2/3, 4/5, 32/33, 37, 45, 55, 57, 61, 63, 85, 87, 91, 99, 105, 111, 117, 119, 129, 139, 151, 155, 160

© 2016 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Die Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin Anne Iburg arbeitet in einer eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Kaiserslautern und hat schon mehr als 30 Ratgeber geschrieben. Für dieses Buch haben sie und ihre Assistentin Silke Koch viele leckere Rezepte für Menschen mit Bluthochdruck zusammengestellt. Die Inhalte der Einleitung wurden mit Oberarzt Dr. med. Thomas Rath, Leiter der Abteilung Nephrologie am Westpfalzkrankenhaus Kaiserslautern, diskutiert. Er hat die Autorin ermutigt, den Schwerpunkt nicht nur auf eine natriumbewusste Ernährung, sondern auch auf das Kalium und Magnesium in der Ernährung zu legen. Das Ziel des Buches wäre erreicht, wenn Sie ein bisschen „Blutdruck“-achtsamer beim Essen sein werden.



Ebenfalls von der Autorin erschienen:



Die Leber regenerieren

Anne Iburg
Die richtige Ernährung bei Lebererkrankungen

144 Seiten
ISBN 978-3-89993-868-5
€ 19,99 [D]

Mit einem Geleitwort der Deutschen Leberhilfe e. V.

Liebblingsrezepte mit Wirkung

Haben Sie einen hohen Blutdruck und möchten in Zukunft weniger Medikamente einnehmen? Dann halten Sie das richtig Buch in der Hand. Denn in vielen Fällen lassen sich die Werte allein durch die richtige Ernährung senken.

Viel Obst und Gemüse, wenig Fett und Salz: So sieht eine gesunde Ernährung für Menschen mit Bluthochdruck aus. Durch die richtige Ernährung kann der Einsatz von Medikamenten oft verhindert oder zumindest deren Dosierung verringert werden. Unbedingt sollten Hypertoniker auch den überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken.

Die Ökotrophologin und erfolgreiche Ratgeberautorin Anne Iburg hat die wichtigsten Ernährungstipps zusammengestellt, die sich ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren lassen. Die erprobten Rezepte sind vielfältig, lecker und gelingen selbst Kochanfängern garantiert.

So hilft Ihnen dieses Buch bei der Senkung Ihres Blutdrucks:

- Alle wichtigen Ernährungsgrundsätze und wie man sie praktisch umsetzt in einem Buch
- Harte Fakten: alle leckeren und gesunden Rezepte mit Nährwertangaben und Informationen zu Kalium und Magnesium
- Alle wichtigen Erkenntnisse aus der modernen Forschung

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-890-6



9

783899 938906

19,99 EUR (D)

**Erfahren Sie, wie Sie
auf Salz verzichten, nicht
auf den Geschmack!**