

## Medikationsbezogene Ernährungstipps aus Ihrer NM Vital Apotheke

### Ernährungstipps bei Bluthochdruck:

- Vollwertige Ernährung

Geben Sie Vollkornprodukten den Vorzug, denn sie sind reich an „Ballaststoffen“. Tauschen Sie Weißmehlprodukte wie geschälten Reis, Misch- und Weißbrot gegen Vollkornprodukte und Müsli aus.

- Kochsalzreiche Lebensmittel meiden!

Gepökelte, geräucherte und gesalzene Fisch und Fleischwaren meiden

(Rauchfleisch, gekochter und roher Schinken, Pökelhering, Salami usw.)

Salzhaltige Lebensmittel wie z.B. Salzstangen, Salzbrezeln und Käsegebäck.

➔ Fertigprodukte und Konserven meiden (Siehe Zutatenliste)

Bevorzugt frisches Gemüse selbst zubereiten!!!

Gerichte nicht nachsalzen, lieber ausreichend frische Gewürze und Kräuter verwenden.

Vorsicht bei Außerhausverpflegung (Kantine, Restaurant, Schnellimbiss), hier wird meist gut gesalzen.

- Fettarm, aber nicht fettfrei

- Viele sparen mit Fett am falschen Ende und lassen das wertvolle Fett am Salat weg. Bei Wurst, Chips und Fertigprodukten sollte man besonders auf den Fettgehalt achten!!!

Olivenöl und Sonnenblumenöl für Salate und Gemüse verwenden und fette, tierische Lebensmittel meiden!!!

Devise: Fett in Maßen und das Richtige (pflanzlich)

- Trinkmenge

- Täglich sollten 2-3 Liter Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen getrunken werden.
- Gewichtsreduktion

Bevorzugt Normalgewicht anstreben und halten. D.h. meiden von „Leeren Kalorien“ Zuckerhaltige Speisen, sowie Weißmehlprodukte begünstigen das Übergewicht. (Abbau von 2 mmHG pro Kilogramm Gewichtsreduktion)

  - Tipp: Max. 4 Tassen Kaffee pro Tag  
Rauchen einschränken, noch besser ganz aufhören

***Medikationsbezogene Kurse können Sie in Ihrer NM Vital-Apotheke bei Frau Moser, „Fach PTA für Ernährungsberatung“, buchen.***

**Kursdauer:** 60 Minuten      **Gebühr:** 50 €