

WISSENSWERTES ZUM BLUTHOCHDRUCK

Ursachen

Die _____ des Blutdrucks wird über _____ und das sympathische _____ reguliert. Bei körperlicher _____ oder seelischer Belastung nimmt die Pumpleistung des Herzens zu, die Gefäße _____ sich und somit _____ der Blutdruck.

- Übergewicht
- _____
- _____
- Stress
- Bewegungsmangel
- _____

Auswirkungen

	Richtig	Falsch
Hypertonie gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in Österreich. _____		
Arteriosklerose kann zu Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenversagen führen. _____		
Der Bluthochdruck verursacht von Anfang an zahlreiche Beschwerden. _____		
Je höher der Blutdruck, desto kleiner die Gefäßschäden. _____		

Bluthochdruck – Was tun?

- Gewichtsreduktion
- Mehr _____
- _____
- Weniger _____
- Weniger Stress
- Beschränkung von _____



Ernährungstherapie

Obst und Gemüse sind gesund und deswegen auch für Bluthochdruck-Patienten zu empfehlen. Nenne Beispiele wie man Obst und Gemüse in den Alltag integrieren kann:

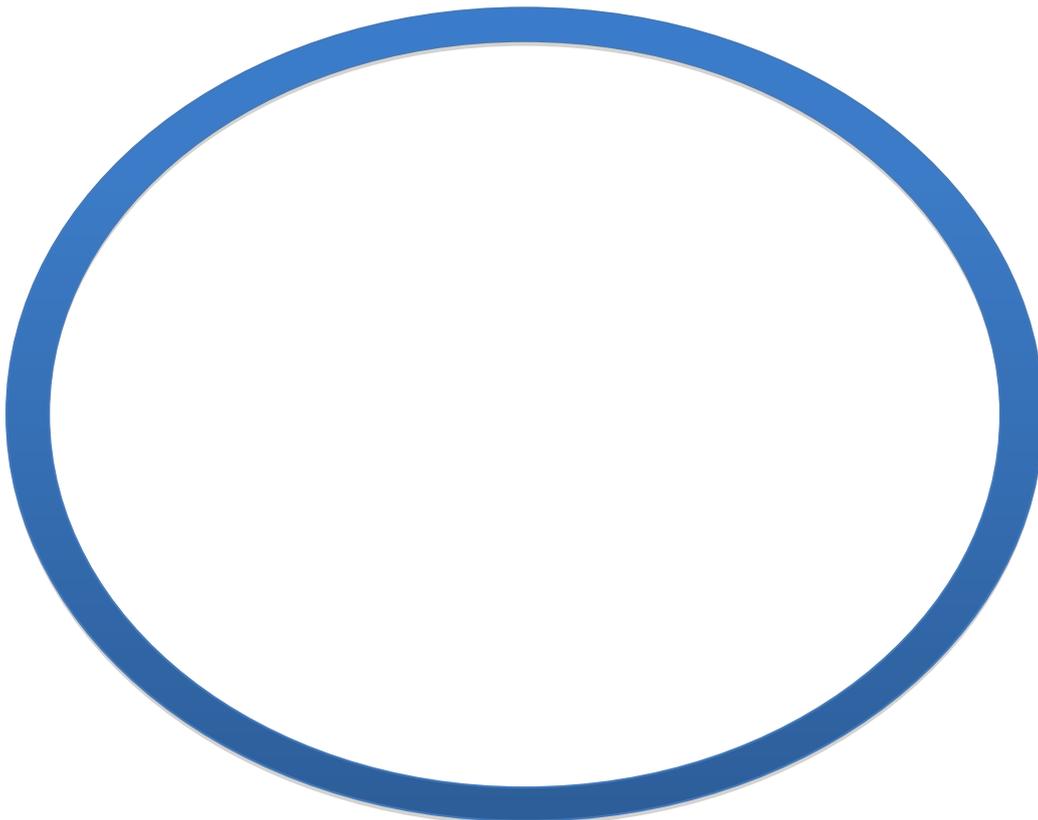
Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Nährstoffverteilung und vollwertige Ernährung

Zeichne in den Kreis die Nährstoffverteilung für Hypertonie-Patienten ein und beschrifte die Teilbereiche:



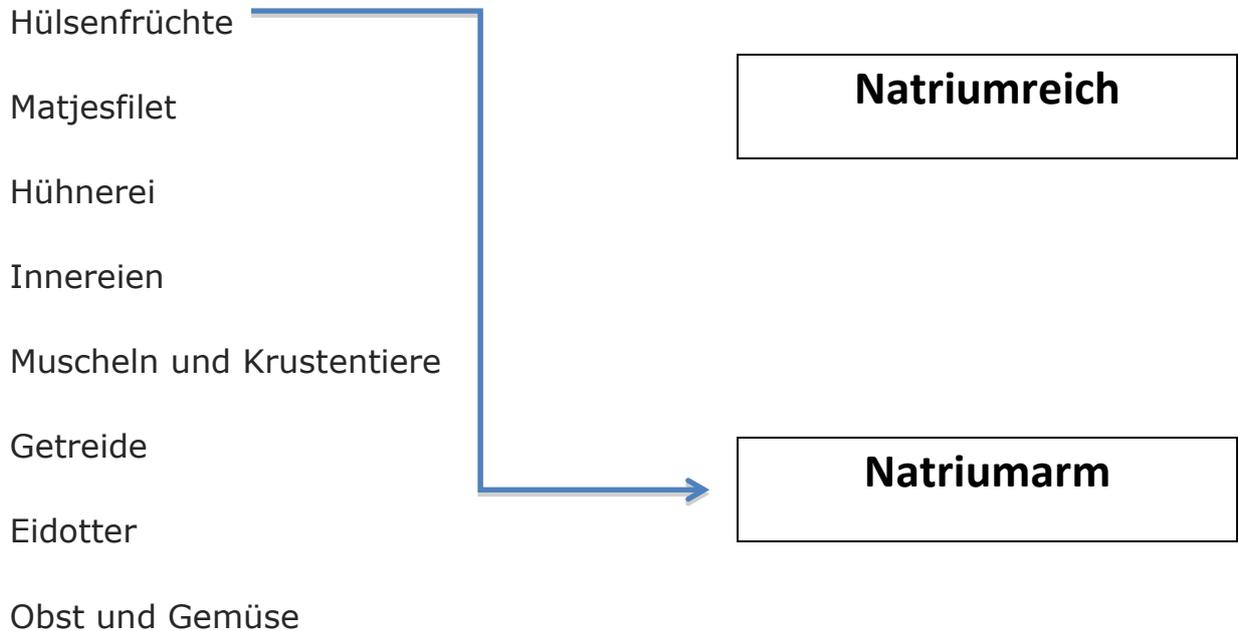
Kohlehydrate:

Fett:

Eiweiß:

Salz und Bluthochdruck

Sind die folgenden Lebensmittel natriumreich- oder arm?



Alternative Würzmethoden zum Salz

Nenne verschiedene Speisen oder Gerichte, wo diese Kräuter zum Einsatz kommen könnten:

Rosmarin: _____

Thymian: _____

Schnittlauch: _____

Petersilie: _____

Oregano: _____

LÖSUNGSBLATT - WISSENSWERTES ZUM BLUTHOCHDRUCK

Ursachen

Die **Höhe** des Blutdrucks wird über **Hormone** und das sympathische **Nervensystem** reguliert. Bei körperlicher **Anstrengungen** oder seelischer Belastung nimmt die Pumpleistung des Herzens zu, die Gefäße **verengen** sich und somit **steigt** der Blutdruck.

- Übergewicht
- **Höheres Alter/ Veranlagung**
- Bewegungsmangel
- **Fett- und kochsalzreiche Ernährung**
- Stress
- **Rauchen/ Hormone/ Zuckerkrankheit**

Auswirkungen

	Richtig	Falsch
Hypertonie gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. _____	x	
Arteriosklerose kann zu Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenversagen führen. _____	x	
Der Bluthochdruck verursacht von Anfang an zahlreiche Beschwerden. Anfangs verursacht er keine Beschwerden.		X
Je höher der Blutdruck, desto kleiner die Gefäßschäden. Je höher der Blutdruck, desto größer die Gefäßschäden.		X

Bluthochdruck – Was tun?

- Gewichtsreduktion
- **Ernährungsumstellung**
- Weniger Stress
- Mehr **Bewegung**
- Weniger **Alkohol**
- Beschränkung von **Kochsalz**



Ernährungstherapie

Obst und Gemüse sind gesund und deswegen auch für Bluthochdruck-Patienten zu empfehlen. Nenne Beispiele wie man Obst und Gemüse in den Alltag integrieren kann:

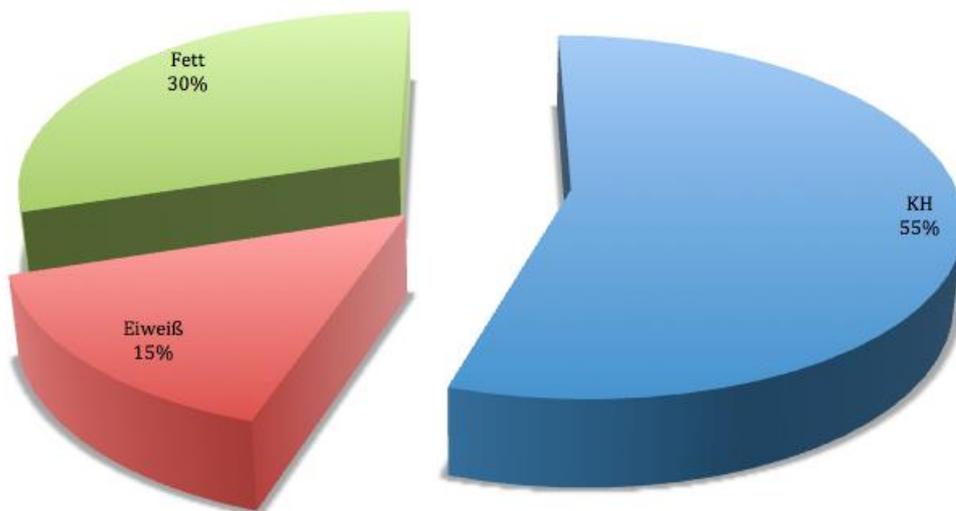
Morgens: Müsli mit frischen Früchten, frisches Obst.....

Mittags: Vitaminbeilage, Salat Stück Obst als Dessert....

Abends: Obstsalat, Rohkostplatt.....

Nährstoffverteilung und vollwertige Ernährung

Zeichne in den Kreis die Nährstoffverteilung für Hypertonie-Patienten ein und beschrifte die Teilbereiche:



Salz und Bluthochdruck

Sind die folgenden Lebensmittel natriumreich- oder arm?

Hülsenfrüchte 2

Matjesfilet 1

Natriumreich=1

Hühnerei 1

Innereien 1

Muscheln und Krustentiere 1

Getreide 2

Eidotter 1

Obst und Gemüse 2

Natriumarm=2

Alternative Würzmethoden zum Salz

Nenne verschiedene Speisen oder Gerichte, wo diese Kräuter zum Einsatz kommen könnten:

Rosmarin: Tomatensauce, Salate.....

Thymian: Bolognaisesauce, Spaghetti, Pesto.....

Schnittlauch: versch.Suppen, Salate.....

Petersilie: Kartoffel, Suppen, Garnitur.....

Oregano: Pizza, Pasta, Salate.....