



Leseprobe

Jerk W. Langer, Jens Linnet
Gesunder Blutdruck in 14 Tagen

Medizinisches Fachwissen,
die besten Lebensmittel,
praktischer Ernährungsplan,
75 köstliche Rezepte

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 09. Dezember 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Von Medizinern entwickeltes Ernährungskonzept

Zahlreiche Studien belegen, dass unsere Ernährung der Schlüssel zu Gesundheit und einem vitalen Leben ist. Bluthochdruck, auch Hypertonie genannt, kann durch die richtigen Lebensmittel und eine gesunde Lebensweise verhindert, positiv beeinflusst und teilweise sogar ohne Medikamente geheilt werden. Die Autoren dieses Buches kennen nicht nur die aktuellen Studien zu diesem Thema, sie haben auch jahrzehntelange Erfahrung in der Behandlung von Patienten. Ihr Wissen über die nachweislich blutdrucksenkende Wirkung vieler Lebensmittel haben die beiden leidenschaftlichen Hobbyköche nun in einem wunderschön gestalteten Ratgeber zusammengefasst und ausnehmend wohlschmeckende Rezepte dafür entwickelt. Denn sie sind überzeugt: Eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten gelingt nur mit Genuss.

Im ersten Teil wird alles wichtige Ernährungswissen kompakt und leicht verständlich vermittelt, Lebensmittel in Gruppen eingeteilt inkl. Verzehrempfehlung pro Woche und es werden die besten natürlichen Blutdrucksenker vorgestellt. Im zweiten Teil finden Sie einen konkreten Ernährungsplan für 14 Tage und 75 Genuss-Rezepte mit praktischen Portionstabellen, mit deren Hilfe Sie Ihren Ernährungsplan individuell zusammenstellen können.

Abgerundet wird dieser Ratgeber durch die besten Tipps zur Lebensführung, ausgewogener Bewegung und für gesunden Schlaf.



Autor

Jerk W. Langer, Jens Linnet

Jerk W. Langer, Arzt, Autor und Dozent ist Experte für gesunde Lebensführung. Er hat mehrere Bücher über Gesundheit, Bewegung und Ernährung verfasst. Er schreibt über die neuesten Trends und Forschungsergebnisse in einer Vielzahl von Zeitungen und Magazinen und ist ein häufig eingesetzter Experte in Funk und Fernsehen. Er vermittelt sein Wissen auch in Seminaren, in denen er einfach nachvollziehbar erklärt, was jeder Einzelne tun kann, um sich besser zu fühlen.

Jens Linnet, Facharzt für Allgemeinmedizin mit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der Behandlung von Patienten mit hohem Blutdruck und den damit verbundenen Erkrankungen. Beide Mediziner sind in ihrer Freizeit leidenschaftliche Hobbyköche und Genießer, die sich weigern, auf gutes Essen zu verzichten.

Jerk W. Langer, Arzt, Autor und Dozent ist Experte für gesunde Lebensführung. Er hat mehrere Bücher über Gesundheit, Bewegung und Ernährung verfasst. Er schreibt über die neuesten Trends und Forschungsergebnisse in einer Vielzahl von Zeitungen und Magazinen und ist ein häufig eingesetzter Experte in Funk und Fernsehen. Er vermittelt sein Wissen auch in Seminaren, in denen er einfach nachvollziehbar erklärt, was jeder Einzelne tun kann, um sich besser zu fühlen.

Jens Linnet, Facharzt für Allgemeinmedizin mit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der Behandlung von Patienten mit hohem Blutdruck und den damit verbundenen Erkrankungen. Beide Mediziner sind in ihrer Freizeit leidenschaftliche Hobbyköche und Genießer, die sich weigern, auf gutes Essen zu verzichten.

**JERK W. LANGER
& JENS LINNET**

Gesunder Blutdruck in 14 Tagen

südwest

VORWORT

Der Professor: »Magisches Essen als Medizin«

In Deutschland ist fast jede/r dritte Erwachsene von Bluthochdruck betroffen, viele nehmen blutdrucksenkende Medikamente ein. Das Problem dabei ist, dass die medikamentöse Therapie nicht nur den hohen Blutdruck und die damit einhergehenden gesundheitlichen Risiken senkt, sondern auch eine ganze Reihe von Nebenwirkungen haben kann: Übelkeit, Schwindel, Dehydrierung, Verstopfung oder Durchfall, Müdigkeit und Impotenz. Wir Ärzte stehen deshalb vor der Frage, ob wir dem Patienten, indem wir ein Rezept ausstellen, nicht in Wirklichkeit mehr schaden, als dass wir ihm Gutes tun.

Mit einer optimierten Ernährung lässt sich genau hier ansetzen: Bestimmte Nahrungsmittel können auf beinahe magische Weise den Blutdruck senken – ohne all die unschönen Nebenwirkungen. Zusammen mit moderater Gewichtsreduzierung und möglichst viel Bewegung kann die Ernährung einen enormen Effekt auf den Blutdruck haben. Als Ernährungswissenschaftler sehe ich mit großer Freude, dass zwei Ärzte – ein brillanter Theoretiker und ein erfahrener Praktiker – sich zusammengetan haben, um zu zeigen, wie man durch den bewussten Genuss von Gemüse, Obst und Beeren, Vollkorngetreide, dunkler Schokolade, Käse usw. nachweisbar eine Blutdrucksenkung erreichen kann.

Dieses Buch bietet weit mehr als simple Vorschriften, wie dass man beim Kochen von Nudeln und Kartoffeln kein Salz ins Wasser tun darf. Am Salz zu sparen hilft vielleicht nur fünf Prozent derer, die erhöhte Blutdruckwerte aufweisen. Stattdessen finden sich hier zahlreiche inspirierende Rezepte für Gerichte und Getränke, die deutlich bessere Alternativen zum Gewohnten darstellen. Und Nebenwirkungen? Ja, vielleicht nehmen Sie etwas ab, die Cholesterolverte sinken, Sie schlafen besser und verspüren mehr Lust auf Sex. Und mit solchen Nebenwirkungen kann man durchaus gut leben, oder?

Arne Astrup, Leiter des Instituts für Sport und Ernährung der Universität Kopenhagen, Professor, Oberarzt, Dr. med. für Klinische Ernährung in den Krankenhäusern Bispebjerg und Frederiksberg

Die zufriedene Patientin: »Mein Blutdruck sinkt!«

Zum ersten Mal bekam ich die Diagnose »erhöhter Blutdruck« im Herbst 2017 während einer beruflich anstrengenden Phase. Ich unterstütze als Pädagogin sozial benachteiligte, zumeist psychisch kranke Drogenabhängige. Im Juni 2018 waren meine Werte erneut auffällig. Mein Arzt fragte mich, ob ich das Ernährungsprogramm von »Gesunder Blutdruck in 14 Tagen« testen wolle, das zu diesem Zeitpunkt noch ausgearbeitet wurde. Ich stimmte sofort zu. Als Typ-2-Diabetikerin ist es für mich besonders wichtig, dass Blutdruck- und Cholesterinwerte nicht zu sehr ansteigen. Das Ernährungsprogramm zeigte sofort Wirkung. Schon nach 14 Tagen war mein Blutdruck von 145/90 auf 115/80 gesunken. Und auch meine Langzeitblutzuckerwerte haben sich positiv entwickelt.

Heute bin ich einfach nur dankbar und froh, dass ich diese Chance wahrgenommen habe. Die inspirierenden Rezepte und einfachen Regeln zur Auswahl der Lebensmittel haben mir die Umstellung leicht gemacht. Ich fühle mich insgesamt sehr viel wohler, bin nach der Arbeit deutlich weniger müde. Ich habe mir u. a. angewöhnt, vollwertige Zwischenmahlzeiten zu mir zu nehmen und nicht nur einen Apfel oder ein paar Karotten. Positiv ist auch, dass man in diesem Ernährungsprogramm nicht mit Verboten bombardiert wird, im Gegenteil: Da ich nie das Gefühl hatte, dass mir etwas fehlte, hatte ich auch keine Lust auf ungesunde Snacks.

Meine Arbeit bringt wechselnde Schichtzeiten mit sich, deshalb war etwas Planung nötig, um meine Mahlzeiten alle selbst zuzubereiten. Aber ich bin ziemlich strukturiert und experimentiere gerne in der Küche, und so war das Programm eigentlich leicht umsetzbar. Und jetzt, nachdem die ersten 14 Tage mit festem Ernährungsplan vorbei sind, kann ich alles viel flexibler handhaben. Ich werde mich beispielsweise wohl nie so ganz mit Haferbrei anfreunden, den ersetze ich also durch einen der anderen Frühstücksvorschläge.

Helle Andersen, Pädagogin, Næstved

Der praktizierende Arzt: »Ein längst überfälliges Buch!«

In den vergangenen dreißig Jahren habe ich Hunderte von Patienten mit erhöhtem Blutdruck behandelt. Den allermeisten von ihnen musste ich Medikamente verschreiben. Bei manchen Patienten war die Einnahme eines einzigen Mittels ausreichend, andere brauchten bis zu fünf verschiedene Präparate.

Bei der Diagnose *Hypertonie* fragen mich Patienten häufig, ob denn da nichts anderes helfe als nur eine medikamentöse Behandlung. »Natürlich«, sage ich Mal für Mal und erkläre, man könne sich mehr bewegen und vor allem gesünder ernähren. Doch wir alle – Ärzte wie Patienten – wissen um die große Herausforderung, seinen Lebensstil entsprechend solchen doch sehr allgemeinen Empfehlungen zu verändern.

Bis jetzt gab es meines Wissens kein »einfaches Rezept« in Buchform, das aufzeigt, wie man mittels entsprechender Ernährung seinen Blutdruck normalisieren kann. Immer wieder berichten die Medien von blutdrucksenkenden »Wunder«-Lebensmitteln, aber niemand kann sich ausschließlich von Kakaobohnen ernähren.

Umso größer war meine Freude, als ich dieses Buch zu lesen bekam. Es bündelt nicht nur einige der bereits bekannten Ratschläge, sondern berücksichtigt auch viele neue Erkenntnisse. Es baut auf leicht nachvollziehbaren Prinzipien und Rezepten auf, für die sich wohl die allermeisten begeistern lassen. Die Gerichte sind äußerst ansprechend und appetitlich abgebildet, und mir sind auch keine Lebensmittel aufgefallen, die ich nicht in meinem Supermarkt um die Ecke kaufen könnte.

Ich bin mir sicher, dass dieses Buch viele Menschen ansprechen wird – als eine mögliche Alternative oder Ergänzung zur medikamentösen Therapie von Bluthochdruck. Ich und mein Praxisteam freuen uns darauf, es unseren Patienten empfehlen zu können.

Holger Bro, praktizierender Arzt, Næstved

Die Autoren: »Es soll einfach sein – und schmecken!«

Es ist absolut faszinierend, was natürliche Lebensmittel im menschlichen Körper bewirken können, wie viele gefürchtete Krankheiten sich mit ihnen lindern oder sogar heilen lassen. Wir sind immer wieder erstaunt angesichts neuer Forschungsergebnisse, die belegen, wie wichtig es ist, u. a. Gemüse, Beeren, fetten Fisch und Vollkorngetreide zu essen, nicht zuletzt, wenn man einen erhöhten Blutdruck hat.

Forscher auf der ganzen Welt entdecken beständig neue Zusammenhänge zwischen Ernährung und Blutdruck. Wie aber profitiert man als ganz gewöhnlicher Mensch in einem geschäftigen Alltag von diesen wichtigen Erkenntnissen? Die Antwort darauf liefert das vorliegende Buch. Darin bündeln wir das aktuelle Wissen in einem einzigen effektiven Programm, das es Ihnen so leicht wie nur irgend möglich macht, durch Ernährung Ihren Blutdruck in Balance zu bringen.

Aus unserem eigenen übervollen Alltagsleben wissen wir, wie schwer sich Gewohnheiten und nicht zuletzt Essgewohnheiten ändern lassen. Deshalb sollten alle Gerichte in unserem Buch folgenden Ansprüchen genügen: Sie müssen so gut schmecken, dass Sie und Ihre Familie und Freunde sie mit Begeisterung essen – gerne auch öfter. Die verwendeten Lebensmittel sollten in jedem durchschnittlichen Supermarkt erhältlich sein. Die Gerichte müssen ganz einfach (also auch ohne Besuch eines Kochkurses) nachzukochen sein. Und: Unser Programm darf keinesfalls von traurig stimmenden Verboten geprägt sein – sondern vielmehr von verlockenden Möglichkeiten und von Lebensgenuss!

In Erfüllung all dieser Maximen können wir Ihnen hier einen optimalen Ernährungsplan bei Bluthochdruck präsentieren. Sie können sich wirklich auf diese zwei Wochen freuen, die der Startschuss für ein noch glücklicheres und gesünderes Leben sein sollen.

Jerk W. Langer
Arzt und Publizist

Jens Linnet
Praktizierender Arzt

Vielleicht hat Ihr Arzt erst kürzlich einen erhöhten Blutdruck bei Ihnen diagnostiziert. Vielleicht wollen Sie sich noch etwas Zeit geben und sehen, ob Sie nicht durch einen veränderten Lebensstil eine Verbesserung erreichen können. Oder vielleicht nehmen Sie bereits ein blutdrucksenkendes Medikament. Vielleicht leidet jemand anderes in Ihrer Familie unter Bluthochdruck, was Ihnen Grund gibt zu glauben, dass auch für Sie ein höheres Risiko besteht, eines Tages eine entsprechende Diagnose zu erhalten. Oder vielleicht wissen Sie gar nicht, wie es um Ihre Blutdruckwerte bestellt ist, denn nur die wenigsten Menschen bemerken es unmittelbar, wenn der Blutdruck erhöht ist.

Doch unabhängig von Ihrer aktuellen Situation wird Ihr Blutdruck Sie belohnen, wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten auf eine Weise verändern, wie wir sie in diesem Buch vorstellen. Zudem werden Sie sich eine ganze Reihe von potenziellen Problemen ersparen. Bluthochdruck nennt man auch »den stillen Killer«, und dieser Ausdruck ist keine Erfindung rabiater Ärzte, die ihre Patienten zu Tode erschrecken wollen. Man kann einen erhöhten Blutdruck leicht ignorieren, weil man damit über Jahre gut leben kann, ohne auch nur kleinste Anzeichen davon zu spüren. Wenn Sie allerdings nichts dagegen unternehmen, kann der Zustand fatale Konsequenzen nach sich ziehen.

Zum Glück können Sie einiges selbst tun, um Ihre Blutdruckwerte zu verbessern.. Nicht zuletzt Ihre Essgewohnheiten sind dabei von zentraler Bedeutung. Neueste Forschung hat u. a. nachgewiesen, dass einige Gemüse- und Obstsorten bestimmte Stoffe enthalten, die mit den Wirkstoffen der Natur den Blutdruck auf vergleichbare Art und Weise beeinflussen wie blutdrucksenkende Medikamente.

Vielleicht haben Sie schon die eine oder andere Diät ausprobiert, sich nach strikten und sonderbaren Regeln ernährt, Zutatenlisten gelesen und Kalorien gezählt, ohne dass sich ein Erfolg eingestellt hat. Lassen Sie sich von solchen Erfahrungen bitte nicht entmutigen. Wir wollen Sie nicht zu einer weiteren wundersamen Diät überreden, sondern Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie Ihren Lebensstil dahingehend verändern können, dass Ihr Leben lebenswerter und leichter wird – mit etwas so Erfreulichem wie wohlschmeckenden natürlichen Lebensmitteln, die Sie und Ihr Blutdruck lieben werden.

Zusammen starten wir das Projekt mit einem kompletten Ernährungsplan und Rezepten für die ersten 14 Tage. Sie können entscheiden, ob Sie unserem Plan ganz genau folgen wollen oder ob Sie sich lieber etwas freier an den simplen Prinzipien orientieren, die wir Ihnen an die Hand geben. Danach sind Sie bestens vorbereitet, um selbst das Steuern und Planen zu übernehmen.

»Werde ich Hunger leiden?«, befürchten Sie vielleicht. Aber nein, keine Sorge! Sie können sich jeden Tag satt essen. Von Gemüse beispielsweise dürfen Sie so viel genießen, wie Sie Lust haben. Und wahrscheinlich werden Ihre neuen Mahlzeiten mehr sättigende Getreideprodukte wie Brot und Nudeln beinhalten, als Sie es gewohnt sind.

All das können Sie erreichen

- Eine Blutdrucksenkung, wenn Ihre Werte derzeit erhöht sind
 - Geringeres Risiko für Bluthochdruck, wenn Ihre Werte derzeit im Normbereich sind
- Womöglich einen verminderten Bedarf an blutdrucksenkenden Medikamenten
 - Gewichtsverlust ohne Hungerdiät
 - Weniger ungesundes Bauchfett
 - Weniger Entzündungen im Körper
- Geringeres Risiko für Blutgerinnsel in Blutgefäßen und Herz
 - Geringeres Risiko für Herzversagen
 - Geringeres Risiko für Hirnblutung bzw. Schlaganfall
- Konstante Sättigung im Tagesverlauf durch stabilere Blutzuckerwerte
 - Geringeres Risiko einer Diabetes-Typ-2-Erkrankung
 - Bessere Cholesterinwerte
 - Besserer Schutz vor verschiedenen Arten von Krebs
 - Bessere Verdauung
 - Mehr Energie und Lebensfreude
 - Besseren Schlaf
 - Ein besseres Gedächtnis und geringeres Demenz-Risiko
- Geringeres Risiko für Schädigungen der Nieren und Augen
 - Allgemein ein gesteigertes Wohlbefinden

Sie dürfen auch Fisch, Fleisch, Geflügel, Obst, Milchprodukte, Nüsse, Olivenöl und Schokolade genießen – und ab und an ein Glas Wein. Grundsätzlich ist das meiste erlaubt, auch wenn Sie Ihren Blutdruck sinken sehen wollen. Wir mögen keine Verbote, ebenso wenig wie Sie wahrscheinlich. Uns ist wichtig, dass alles seinen Platz haben darf, zu seiner Zeit, sofern es in Maßen geschieht. Und falls die Gelüste doch überhandnehmen sollten, sind wir mit gesünderen Optionen zur Stelle. Denn je mehr Sie die weniger gesunden Lebensmittel reduzieren, desto positiver wird sich dies auf Ihren Blutdruck und Ihre Gesundheit im Allgemeinen auswirken.

Für die meisten Menschen wird die von uns vorgeschlagene Ernährungsumstellung bedeuten, dass es weniger gibt vom Weißen und Weichen, dafür mehr von Grünem und Größerem. Aber um Ihre Zweifel gleich zu zerstreuen: Sie werden sich schnell daran gewöhnen. Wir haben viele gute Tipps parat, die Ihnen den Übergang erleichtern. Die Gerichte in unserem Programm basieren auf Lebensmitteln, die auf angenehme Weise und anhaltend sättigen. Wenn Ihr Blutzuckerspiegel stabil ist, werden Sie nicht so leicht von Hungerhormonen überwältigt, die dem angestrebten Ziel entgegenarbeiten. Die in diesem Buch vorgestellte Ernährungsweise soll Ihnen so viel Energie und Wohlbefinden geben, dass Sie den süßen »Kick« nicht mehr brauchen.

Gewichtsverlust ohne Kalorienzählen

Das Ernährungsprogramm und die Rezepte wurden vor allem mit Blick auf eine Blutdrucksenkung erarbeitet, und nicht, um Sie um ein paar eventuelle Extrakilos zu erleichtern. Es kann aber sehr gut sein, dass Sie dennoch abnehmen. Der Ernährungsplan ist maßgeschneidert für einen täglichen Energiebedarf von etwa 2000 Kilokalorien (kcal), wobei 2000 Kilokalorien in unserem Ernährungsuniversum sehr viel stärker sättigen als 2000 Kilokalorien in Form der durchschnittlichen westlichen Ernährung, u. a. aufgrund der vielen Ballaststoffe. Probieren Sie also die Portionsgrößen, die wir in unseren Rezepten ansetzen, ein oder zwei Wochen lang für sich aus. (Details zur individuellen Mengenanpassung Ihres Ernährungsplans finden Sie ab Seite 253.) Sie müssen jedoch keine Kalorien zählen. Wenn Sie dem 14-tägigen Ernährungsplan strikt folgen, brauchen Sie gar nichts zu zählen oder zu messen – außer den Lebensmitteln, die Sie zur Zubereitung Ihrer Mahlzeiten benötigen.

Wenn Sie sich entscheiden, etwas freier nach den Prinzipien dieses Buches zu kochen, sollten Sie allerdings eines im Blick behalten: die Portionen der sieben Lebensmittelgruppen, auf denen die blutdrucksenkende Ernährungsweise aufbaut. Am Anfang werden Sie noch recht fleißig die Küchenwaage benutzen, um dann bald schon per Augenmaß abschätzen zu können, wie groß eine Portion von z. B. Fisch, Brot, Vollkornnudeln oder Nüssen ist. Von manchen Lebensmitteln werden die Portionen größer sein, als Sie es gewohnt sind – und andere kleiner.

»Gesunder Blutdruck in 14 Tagen« – Wie funktioniert das?

Wir haben einen Ernährungsplan für 14 Tage zusammengestellt. Die Mahlzeiten und Rezepte wurden so konzipiert und kombiniert, dass sie für eine Person mit einem täglichen Energiebedarf von etwa 2000 Kilokalorien angemessen sind. Das Zählen von Kalorien und Portionen haben wir dabei für Sie übernommen.

Der Ernährungsplan sieht für jeden Tag drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten vor (siehe Seite 134–139). Sollten Sie lieber auf Zwischenmahlzeiten verzichten wollen (etwa weil Ihr Alltag oft allzu hektisch ist) oder sich vegetarisch ernähren, finden Sie auf Seite 141–143 wertvolle Hinweise.

Die Zielsetzung für diese zwei Wochen ist, dass Sie einen guten Einstieg finden und mit allen Sinnen erleben, worum es bei alledem geht. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass sich schon nach wenigen Tagen ein neues Wohlgefühl einstellt – mit einem Plus an Energie bei weniger Müdigkeit, besserem Schlaf und sicherlich auch besserer Laune.

Manche Menschen benötigen mehr Kalorien, als der Ernährungsplan und die Rezepte für die Tage 1 bis 14 bereitstellen. Das liegt vielleicht an der Körpergröße oder daran, dass sie einer physisch fordernden Arbeit nachgehen, im Alltag sehr aktiv sind oder viel Sport treiben. Wenn Sie den Ernährungsplan befolgen und trotzdem Hunger verspüren, ist es (auch für den Blutdruck) am besten, mehr Gemüse und Vollkornprodukte zu essen, bis sich ein Sättigungsgefühl einstellt. Eventuell sollten Sie in einem solchen Fall die Portionsgrößen der vorgeschlagenen Gerichte insgesamt etwas vergrößern.

Grundsätzlich gilt: Essen Sie bitte nur zu den vorgesehenen Mahlzeiten. Vermeiden Sie es, zwischendurch und zusätzlich viele unnötige Kalorien zu sich zu nehmen, wie z. B. in Form einer verlockenden Handvoll Nüsse oder beim allzu ausgiebigen Abschmecken während des Kochens. Gleiches gilt für die Reste auf dem Teller, der in die Spülmaschine soll. All diese »Kleinigkeiten« summieren sich und können Ihre Tages- und Wochenbalance ungünstig verschieben.

Vielleicht möchten Sie aber auch weniger essen, als unser Plan es vorsieht, weil Sie von eher zierlicher Statur sind, Gewicht verlieren wollen oder einfach nicht so großen Appetit haben. Dann ist es am einfachsten, generell kleinere Portionen zuzubereiten. Idealerweise sparen Sie dabei aber nicht am Gemüse oder an den Vollkornprodukten.

Sie können frei mit der vorgeschlagenen Reihenfolge der Tage in unserem Ernährungsplan umgehen, doch für die einzelnen Tage sind die Gerichte mit Bedacht zusammengestellt, sodass Sie einigermaßen exakt die passende Anzahl an Portionen der sieben Lebensmittelgruppen erreichen, welche die Basis des Programms ausmachen.

Gerichte, die Sie aus dem einen oder anderen Grund nicht essen können oder wollen, lassen sich in der Regel problemlos durch andere Rezepte aus diesem Buch ersetzen – vorausgesetzt, diese sind bezüglich ihrer Zusammenstellung aus den sieben Lebensmittelgruppen gleichwertig. Jedem Rezept in diesem Buch stellen wir ein sogenanntes DASHBOARD zur Seite. Das Dashboard zeigt an, was eine Portion eines Gerichts an den verschiedenen Lebensmittelgruppen anteilig enthält.

Es ist gut möglich, dass Ihr Magen sich zu Beginn bemerkbar macht, vor allem wenn Sie es nicht gewohnt sind, größere Mengen an Ballaststoffen zu sich zu nehmen. Vielleicht melden sich auch leichte Kopfschmerzen, weil Sie weniger Zucker konsumieren. Doch diese im Grunde positiven Signale zeigen sich, wenn überhaupt, zumeist nur in den ersten Tagen.

Vergessen Sie nicht, dass immer Raum für Experimente und individuelle Vorlieben sein sollte. Sie brauchen dem Ernährungsplan nicht verbissen zu folgen, aber geben Sie ihm auf alle Fälle eine Chance – wir haben uns darum bemüht, ihn optimal zu gestalten.

Die Rezepte für die Tage 1 bis 14 finden Sie auf den Seiten 144–249.

Setzen Sie Ihre Medikamente keinesfalls sofort ab!

Wenn Sie wegen Ihres Blutdrucks bereits eine medikamentöse Therapie begonnen haben, sollten Sie diese in keinem Fall ohne Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt abbrechen. Beim nächsten Arztbesuch informieren Sie ihn bitte, dass Sie Ihre Ernährung umgestellt haben, und zeigen ihm gerne die Seiten 270 und 271. Während nach und nach Ihr Blutdruck sinkt, können Sie wahrscheinlich die Medikamentendosis reduzieren und irgendwann womöglich ganz darauf verzichten.

Was verändert sich auf Ihrem Teller?

Folgen Sie unserem Plan, werden Sie im Vergleich zu einer durchschnittlichen westeuropäischen Ernährungsweise von manchem mehr, von manchem weniger zu sich nehmen.

Hier die größten Unterschiede:

- Mehr Ballaststoffe und Vollkorngetreide (siehe Seiten 68-73)
 - Mehr Kalium, Magnesium und Calcium (siehe Seite 125)
 - Mehr natürliches Nitrat aus Gemüse (siehe Seiten 100-104)
 - Weniger Kochsalz (siehe Seiten 122-129)
- Gesundes Fett in den richtigen Mengen (siehe Seiten 92-97 und 105-107)
 - Weniger ungesundes Fett (siehe Seiten 96 und 105)
- Angemessene Mengen an Milchprodukten (siehe Seiten 80-83)
 - Weniger Süßigkeiten und schnelle »weiße« Kohlenhydrate (siehe Seite 131)
 - Weniger verarbeitete Nahrungsmittel (siehe Seite 89)
 - Weniger Junkfood (siehe Seiten 89 und 105)
 - Weniger Alkohol (siehe Seite 119)
