

Altersmythos LXXXV : hoher Blutdruck im Alter ist Schicksal und lässt sich nur durch Medikamente senken

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): - **(2001-2002)**

Heft 75

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

ALTERSMYTHOS LXXXV

Hoher Blutdruck im Alter ist Schicksal und lässt sich nur durch Medikamente senken.

Wirklichkeit

Schon allein eine Umstellung auf Mittelmeerkost reduziert den systolischen Blutdruck um 6 mm Hg und den diastolischen um 3 mm Hg. Eine zusätzliche Reduktion des Salzkonsums von 8 auf 4 gr./Tag senkte den Blutdruck systolisch um weitere 3 mm Hg und diastolisch um 2 mm Hg.

Begründung

In der Salz DASH-Studie (**d**ietary **a**pproaches to **s**top **h**ypertension) wurde der Blutdruck von 412 amerikanischen Teilnehmern untersucht, einerseits bei Mittelmeerkost und andererseits bei regulärer US-Kost, je mit verschiedenem Kochsalzkonsum (4 oder 8 gr./Tag).

- ◆ Der Blutdruck sank bei regulärer Kost von 133/83 mm Hg bei Salzrestriktion auf 127/80 mm Hg und bei Mittelmeerkost von 127/81 auf 123/79.
- ◆ Bei Hypertonikern war der Effekt der Intervention besonders stark: im Vergleich zu normaler Kost mit viel Salz sank der Blutdruck bei Mittelmeerkost bei wenig Salz um durchschnittlich 12 mm Hg systolisch (7 mm Hg bei normalem Blutdruck).
- ◆ Sehr gefährlich hohe Blutdruckwerte von über 170 mm Hg systolisch und 105 mm Hg diastolisch fanden sich bei 18% bei Personen mit regulärer Kost, aber nur bei 3% mit Mittelmeerkost, bei geringem Salzkonsum sank dieser Anteil mit gefährlicher Hypertonie auf 3% bei regulärer- und auf 0 bei Mittelmeerkost.

M. Sacks et al: Effects on Blood pressure of reduced dietary sodium and the dietary approach to stop hypertension (DASH)-diet. NEJM 22001, 344: 3 – 10.