Hülsenfrüchte gegen Bluthochdruck

GESUNDHEIT Regelmäßiger Verzehr von Bohnen, Linsen oder Sojaprodukten kann Risiko senken

IM NORDWESTEN/BZFE – Wer häufiger Hülsenfrüchte und Sojaprodukte wie Tofu in den Speiseplan einbaut, kann möglicherweise sein Risiko für Bluthochdruck senken. Darauf deutet eine Metaanalyse von zwölf Langzeitstudien mit insgesamt knapp 590.000 Teilnehmenden aus den USA, Europa und Asien hin.

Weltweit sind schätzungsweise 1,4 Milliarden Menschen von Bluthochdruck betroffen. Das Wort „Volkskrankheit“ ist vermehrt in den Medien zu finden. Da Beschwerden häufig unspezifisch sind oder ganz fehlen, bleibt die Erkrankung oft lange unbemerkt. Langfristig erhöht Bluthochdruck jedoch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die weltweit die häufigste Ursache für vorzeitige Todesfälle sind.



Mit Kichererbsen kann man Salate sättigender machen und gleichzeitig sein Bluthochdruckrisiko senken. BILD: PIXABAY

Hülsenfrüchte (zum Beispiel Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen) sowie Sojaprodukte (zum Beispiel Tofu, Tempeh, Sojadrink, Edamame) liefern zahlreiche Nährstoffe, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken können. Dazu zählen Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Isoflavone. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, regelmäßig Hülsenfrüchte zu essen – mindestens eine Portion pro Woche. Das entspricht etwa 125 Gramm gegarten Hülsenfrüchten.

Nach Auswertung der Studiendaten war ein hoher Verzehr von Hülsenfrüchten mit einem um 16 Prozent geringeren Risiko für Bluthochdruck verbunden. Bei Sojaprodukten lag das Risiko um 19 Prozent niedriger. Die günstigsten Ergebnisse wurden bei etwa 170 Gramm Hülsenfrüchten und 60 bis 80 Gramm Sojaprodukten pro Tag beobachtet, berichten die Forschenden im Fachjournal „BMJ Nutrition, Prevention & Health“.

Die in der Studie errechnete optimale Tagesmenge liegt weit über den Empfehlungen der DGE. Allerdings handelt es sich um Beobachtungsstudien, die keine ursächlichen Zusammenhänge belegen können. Weitere Forschung ist notwendig, um die Resultate zu untermauern und die biologischen Mechanismen besser zu verstehen.

Die Forschenden betonten zudem: „Der aktuelle Verzehr von Hülsenfrüchten in Europa und Großbritannien liegt weiterhin unter den Ernährungsempfehlungen, mit einer durchschnittlichen Aufnahme von nur 8 bis 15 Gramm pro Tag.“ Die Ergebnisse unterstützen daher allgemeine Empfehlungen, häufiger pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte zu essen – auch zur Vorbeugung von Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Hier ein paar Tipps, wie sich der Anteil an Hülsenfrüchten auf dem Speiseplan unkompliziert erhöhen lässt:

Salate sättigender machen: Edamame, Kichererbsen oder Kidneybohnen passen gut in Couscous-, Nudel- oder Blattsalate und liefern zusätzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

Knusprigen Tofu vielseitig einsetzen: Gewürfelten Tofu mit etwas Sojasoße und Gewürzen marinieren und knusprig anbraten – ideal für Bowls, Gemüsepfannen, Currys, Suppen und Sandwiches.

Linsen statt Hackfleisch verwenden: Linsen eignen sich gut für Bolognese, Chili oder Lasagne und lassen sich unkompliziert in Suppen, Currys, Eintöpfe oder Aufläufe integrieren.

Hummus selbst zubereiten: Als Brotaufstrich oder Dip für Rohkost, Wraps oder Ofenkartoffeln ist Hummus eine einfache Möglichkeit, mehr Hülsenfrüchte auf den Teller zu bringen.



Knuspriger Tofu ist vielseitig einsetzbar. BILD: PIXABAY

Geröstete Kichererbsen snacken: Mit etwas Öl und Gewürzen wie Paprika, Curry oder Chili im Ofen oder einer Heißluftfritteuse knusprig rösten. Für eine süße Variante eignen sich Zimt und etwas Ahornsirup.

Pasta aus Hülsenfrüchten ausprobieren: Pasta aus Linsen, Erbsen oder Kichererbsen liefert mehr Eiweiß und Ballaststoffe als herkömmliche Nudeln.

Vorgekochte Produkte nutzen: Kichererbsen aus der Dose, Linsen aus dem Kühlregal oder tiefgekühlte Erbsen sparen Zeit und lassen sich unkompliziert in viele Gerichte einbauen.

Medizin ANZEIGE

Sturzgefahr durch Schwindel?

Rezeptfreies Arzneimittel hilft bei Schwindelbeschwerden und gibt wieder Sicherheit im Alltag

Ein Sturz kann das Leben von Grund auf verändern. Gerade bei Schwindel ist die Angst vor dem Fallen groß. Taumea kann helfen, diese Schwindelbeschwerden zu lindern und die Sicherheit im Alltag zurückzugewinnen.



Alles dreht sich, wie in einem Sog zieht es einen nach unten und bringt einen aus dem Gleichgewicht. Hinzu kommt ein unsicheres Gefühl in den Beinen. So erging es auch Renate S.: „Ich litt sehr unter Schwindel und dem Unsicherheitsgefühl, fiel auch manches Mal.“ Schwindelbeschwerden kommen gerade bei älteren Menschen häufig vor und können Betroffene stark in ihrem Alltag einschränken. Die Angst vor Stürzen wird oft zum ständigen Begleiter. Auch Brigitte A. litt unter Schwindel: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half, bis eine Bekannte mich auf Taumea (rezeptfrei, Apotheke) aufmerksam machte. Seit ich Taumea habe, ist wieder Normalität eingekehrt.“

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Taumea enthält einen speziellen Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden wirksam lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die Arzneitropfen Taumea sind gut verträglich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: Rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen

Schmerz sollte Ihrem Alltag nie im Weg stehen!

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender



Lassen Sie sich von Schmerzen nicht ausbremsen! Zahlreiche Betroffene suchen heute nach einer natürlichen Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln – und finden sie im Rubaxx Schmerzgel. Das Arzneimittel setzt konsequent auf einen kraftvollen pflanzlichen Wirkstoff und sorgt bei vielen für spürbare Erleichterung und mehr Bewegungsfreiheit im Alltag.

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der natürlichen Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss. Es wirkt schmerzstillend und ist sehr zu empfehlen.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist dank der guten Verträglichkeit auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Das natürliche Schmerzgel

Überzeugen auch Sie sich von dem natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing