

# Ernährung gegen Bluthochdruck

SO BEKOMMST DU DEN BLUTHOCHDRUCK IN DEN GRIFF

- **Salzarm**
- **Vegetarisch:** Am besten sogar mehrheitlich vegan/pflanzlich ernähren. Mit Hilfe von einer mehrheitlich pflanzlichen Ernährung lässt sich der Bluthochdruck bestmöglich senken
- **Vollkorn:** Drei Portionen gutes Vollkornbrot am Tag
- **Leinsamen** und Leinöl: 25 bis 30 Gramm täglich
- **Walnüsse** und **ungesalzene Pistazien** (eine Handvoll täglich)
- **Hibiskus-** oder **grüner Tee** (zwei bis drei Tassen pro Tag)
- **Randensaft** (0,25 bis 0,5 Liter täglich)
- **Olivenöl** und **Knoblauch** (als Basis für feine Gerichte)
- **Sojaprodukte** aus kontrolliert ökologischem Anbau (Tofu, Sojamilch, Tempeh – täglich ein bis zwei Portionen)
- Nitratreiches Gemüse wie **Spinat, Rucola, Mangold** (eine Portion täglich, unter der Beachtung: Nitrophiles Gemüse stets frisch kaufen und sofort verwenden)
- **Granatapfel** oder **Blaubeeren** (eine Handvoll täglich)



@triohealthy #triohealthy