

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

Herausgeber: Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2001-2002)

Heft: 75

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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.