



QUIZFRAGEN

Machen Sie mit und testen Sie Ihr Wissen zu Bluthochdruck!

1 Das kardiovaskuläre Risiko ist bei salzsensitiven Menschen unabhängig vom Blutdruck erhöht.

a) Stimmt

b) Stimmt nicht

2 Wie viel Kochsalzkonsum wird maximal pro Tag empfohlen?

a) 5 Gramm

c) 12 Gramm

b) 8 Gramm

d) 15 Gramm

3 Mit welchem Faktor muss man den Natriumgehalt in Lebensmitteln multiplizieren, um den Kochsalzgehalt zu errechnen?

a) 1,54

c) 3,54

b) 2,54

d) 4,54

Die richtige Antwort lautet 1a, 2a, 3b



Bluthochdruckprävention durch Lebensstilmaßnahmen – Ernährung



Obst oder
Gemüse, täglich
min. 5 Portionen



Eiweißquellen
(z. B. Fisch) und
Nüsse



3,5 g Kalium
oder mehr



Salz reduzieren:
< 5 g (ca. 1 Teelöffel)



Wenig raffinierter Zucker
oder verarbeitete
Lebensmittel



25–28 g
Ballaststoffe



2–3 Tassen Tee oder
Kaffee, ungesüßt



Wenig bis
kein Alkohol

Mehr zum Thema unter ► www.hochdruckliga.de
und ► bit.ly/dhl-yt-ernaehrung

