

Ernährung im Alter wichtig – AOK legt Zahlen zu Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen vor

27 Prozent der Einwohner im Landkreis Rottweil haben nach den aktuellsten verfügbaren Zahlen aus dem Jahr 2013 Bluthochdruck. Dies ergibt sich aus den ärztlichen Diagnosen von rund 230.000 AOK-Versicherten, die jetzt von der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg ausgewertet wurden. Im Zeitraum von 2007 bis 2013 ist die Zahl der Betroffenen laut AOK um durchschnittlich 1,8 Prozent pro Jahr gestiegen.

Rottweil, den 22.04.2015. Dabei ist der Effekt der Bevölkerungsalterung bereits herausgerechnet. „Bei Bluthochdruck ist in den Gefäßen der Druck erhöht, damit wächst das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, erklärt AOK-Präventionsexpertin Heidrun Zeller-Thorn in Schramberg. Die Gefahr von Bluthochdruck steigt mit dem Lebensalter an. In der Altersgruppe der 60- bis 64-Jährigen beispielsweise leidet jeder Zweite an zu hohem Blutdruck. „Dagegen kann man vorbeugend etwas tun“, sagt Zeller-Thorn. „Gerade ältere Menschen vergessen oft, genug zu trinken. Wenn das Blut nicht genug Flüssigkeit enthält, steigt der Druck im Kreislaufsystem.“ Was viele nicht wissen: Auch Salz spielt eine Rolle. „Wir nehmen in der Regel viel zu viel davon auf. Verstecktes Salz gibt es beispielsweise in Wurst, Käse oder Brot“, so die Ernährungsberaterin. Auch dadurch sinke der Flüssigkeitsgehalt des Bluts. In der Regel solle man täglich nicht mehr als sechs Gramm Salz zusätzlich zu der normalen Nahrung aufnehmen. Dies entspricht einem halben Teelöffel. Zu viele Pfunde auf der Waage können ebenfalls zu Bluthochdruck führen. „Im Alter nimmt die Muskelmasse ab und wird oft durch Fettgewebe ersetzt. Da das Gewicht dabei zunächst nicht ansteigt, bleibt die Zunahme des Fettanteils oft unbemerkt.“ Hinzu kommt, dass der Fettstoffwechsel im Alter oft gestört ist. „Das durch die Nahrung aufgenommene Fett kann schlechter

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg
Bezirksdirektion
Schwarzwald-Baar-Heuberg
Pressestelle

Schwenninger Straße 1/2
78048 Villingen-Schwenningen

Telefon 07721 805-205

Telefax 07721 805-91-205

E-Mail presse-aok-sbh@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/schwarzwald-baar-heuberg

AOK – Die Gesundheitskasse
Schwarzwald-Baar-Heuberg
Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

verarbeitet werden und die Stoffwechselprodukte lagern sich in der Blutbahn ab. Dadurch verengen sich die Adern und der Blutdruck steigt." Von Störungen des Fettstoffwechsels sind bereits 18 Prozent der 50- bis 54-Jährigen betroffen. Der höchste Anteil wird mit 47 Prozent bei den 75- bis 79-Jährigen verzeichnet. „Eine fettarme, ausgewogene Ernährung ist ein probates Mittel, um Bluthochdruck und damit zusammenhängenden Stoffwechselstörungen vorzubeugen. Außerdem ist es sehr wichtig, sich ausreichend zu bewegen“, so Zeller-Thorn.

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg
Bezirksdirektion
Schwarzwald-Baar-Heuberg
Pressestelle

Schwenninger Straße 1/2
78048 Villingen-Schwenningen

Telefon 07721 805-205

Telefax 07721 805-91-205

E-Mail presse-aok-sbh@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/schwarzwald-baar-heuberg