Was ist neu in der medikamentösen Therapie?
Wir halten Sie auf dem Laufenden mit Berichten von Kongressen und Symposien der pharmazeutischen Industrie.

Gesunde Kost senkt Blutdruck

Ärzte kochen für Hypertoniker

— Gesunde Ernährung hilft, bei Hypertonie den Blutdruck zu senken. Wie man gesund und schmackhaft, einfach und individuell kocht, zeigt jetzt ein von Novartis initiiertes Kochbuch, das niedergelassene Kollegen speziell für Hochdruckpatienten verfasst haben.

Dr. Gerda Storm, Fachärztin für Allgemeinmedizin, empfiehlt Hypertonikern einen Chicorée-Apfelsinen-Salat mit Bio-Joghurt. Die Internistin Dr. Alexandra Ramin setzt auf gedämpften Winterkabeljau auf einem Süßkartoffelbett an Avocado-Tartar. Allgemeinmediziner Andreas

Witzke gönnt seinen Hochdruckpatienten Rinderfilet auf Karotten-Vollkorn-Toast. Zusammen mit 50 anderen niedergelassenen Ärzten sind die drei Kollegen Autoren des Kochbuchs. Einfache, starke und individuelle Rezept-

Einfache Rezeptideen – mit jeweils nur drei Zutaten.

ideen mit nur drei Zutaten lautete das Motto in Anlehnung an die Attribute der Dreifachfixkombination Valsartan, Amlodipin und HCT (Exforge HCT®), die fünf individuelle Dosierungen mit nur einer Tablette täglich ermöglicht. Die Auswahl der Rezepte erfolgte durch den TV-Koch Martin Baudrexel, Chef des Restaurant Isargold in München.

Die gesunde Lebensführung einschließlich ausgewogener Ernährung ist ein Grundpfeiler der Hypertoniebehandlung.

Denn Übergewicht, zu viel Kochsalz, zu wenig Kalium, falsche und zu viele Fette sowie erhöhter Alkoholkonsum tragen neben Stress, Rauchen und Bewegungsmangel entscheidend zur Pathogenese bei, berichtet Dr. Ursula Hildebrandt, Köln.

Mit Allgemeinmaßnahmen lässt sich Einiges erreichen, so Hildebrandt: 30 Min. aerobe Bewegung pro Tag senkt den Blutdruck um 4–9 mmHg, Gewichtsreduktion um 10 kg senkt den Druck um 5–20 mmHg, eine DASH-Diät um 8–14 mmHg, Kochsalzreduktion um 2–8 mmHg.

Mehr Kalium, weniger Salz und die richtigen Fette

Hildebrandt gibt Hochdruckpatienten folgende Ernährungsempfehlungen:

- Kochsalzzufuhr auf unter 6 g/d beschränken. Speisen salzen, Fertigprodukte vermeiden. Nur Mineralwässer mit Na-Gehalt unter 150 mmol/l. Gemüse frisch zubereiten!
- Kaliumzufuhr steigern durch regelmäßigen Verzehr von Obst, Gemüse und Kartoffeln.
- Gesamtfettzufuhr auf 70 g/d beschränken.
- Nur 1–2 Fleischmahlzeiten pro Woche.
- Alkoholkonsum nicht täglich und in Maßen.

Wichtige Prinzipien aber lauten: Wer abnehmen will, muss satt werden. Rigorose Verbote gibt es nicht, das Essen muss stets schmackhaft sein, auch Gemüse kann sehr lecker zubereitet werden!

■ Dr. med. Dirk Einecke
Quelle: Pressekonferenz „Richtig kombiniert: Das Rezept für gesündere Hypertoniker“, Kongress der European Society of Cardiology, München, August 2012 (Veranstalter: Novartis)

Kurz notiert

„Warnzeichen Vergesslichkeit“ ▶

Alzheimer-Forscher haben ein frühes Warnsignal für ein erhöhtes Risiko entdeckt, später an Alzheimer zu erkranken. Wer bei sich eine zunehmende Vergesslichkeit feststellt und sich darüber Sorgen macht, hat Studien zufolge ein sechsfach erhöhtes Risiko, später an einer Demenz zu erkranken – auch wenn Gedächtnistests zunächst noch normal sind.

Dieses eigene Wahrnehmen von Gedächtnislücken wird in Fachkreisen „Subjektive Gedächtnisstörung“ oder auch „Subjective Memory Impairment (SMI)“ genannt. Die Aufklärungsaktion „Warnzeichen Vergesslichkeit“ informiert ab Oktober bundesweit über diese Frühsymptomatik und zeigt Handlungsoptionen auf (www.warnzeichen-vergesslichkeit.de). Sie ist eine Initiative des Instituts für gesundes Altern (IGESA) in Kooperation mit dem Fachverlag Springer Medizin und der Gesellschaft für Gehirnt raining (GfG) und wird vom Unternehmen Dr. Willmar Schwabe unterstützt.

Erneute Nutzenbewertung für

Antidiabetikum ▶ Boehringer Ingelheim hat zum 1. September 2012 für das orale Antidiabetikum Trajenta® (Linagliptin) ein neues Dossier zur frühen Nutzenbewertung im Rahmen des Arzneimittelmarktneuordnungsgesetzes (AMNOG) beim Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) eingereicht. Die ursprüngliche Gesetzeslage sah ein erneutes Wiedereinreichen erst nach zwölf Monaten vor.

Boehringer Ingelheim und Lilly