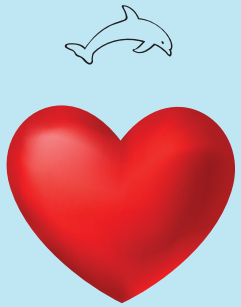
Mein persönlicher Blutdruckpass



GENERICON

Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Wert > 130/85 mmHg	Puls
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Wert > 130/85 mmHg	Puls
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Wert > 130/85 mmHg	Puls
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	
	:	/	☐	

DOSIERUNG	MEDIKAMENT
Abends	
Mittags	
Morgens	

Bitte halten Sie die verordnete Dosierung genau ein.

Einteilung des Blutdrucks

(Angaben in mmHg)

Kategorie	systolisch	diastolisch
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	120 - 129	80 - 84
Hochnormal	130 - 139	85 - 89
Leichter Bluthochdruck (Grad 1)	140 - 159	90 - 99
Mittelschwerer Bluthochdruck (Grad 2)	160 - 179	100 - 109
Schwerer Bluthochdruck (Grad 3)	180 und darüber	110 und darüber

ACHTUNG: Bei der Selbstmessung beginnt leichter Bluthochdruck bereits bei 135/85 mmHg.

Quelle: Weber, T., Arbeiter, K., Ardelt, F. et al. Österreichischer Blutdruckkonsens 2019. Wien Klin Wochenschr 131, 489–590 (2019). https://doi.org/10.1007/s00508-019-01565-0

© kraska – stock.adobe.com, 2022_05_Blutdruckpass_SA_H_01

Für eine erfolgreiche Diät ist es unbedingt erforderlich, Normalgewicht anzustreben und Salzverbrauch sowie Fettkonsum zu reduzieren.

Bitte halten Sie sich genau an die Anordnungen:

- regelmäßige Blutdruckkontrolle
- Übergewicht abbauen
- wenig Kochsalz verwenden
- Fleischkonsum einschränken
- Rauchen einstellen
- Alkohol meiden
- Stress vermeiden
- regelmäßige Bewegung in frischer Luft

Autorin: Julia Melmer, Diplomierte Ernährungstrainerin
In Kooperation mit dem Institut für Gesundheitsförderung, 8501 Lieboch

VORSICHT

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE
Softdrinks, Fruchtsäfte, Kaffee

BROT & BACKWAREN
Blätterteig, Kekse

FLEISCH & FLEISCHWAREN/FISCH
Gebackene Speisen aller Art

GEMÜSE-/OBSTKONSERVEN
Essiggemüse, Oliven, Kapern, Marmeladen

HALT

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE
Bier, Rotwein, Weißwein, Spirituosen, Liköre

BROT & BACKWAREN
Salzgebäck, Weißmehlgebäck

FETTE & ÖLE
Butter & Öle in gr. Mengen, Grammeln, Mayonnaise, Schweineschmalz, Speck, Verhackert, Kokosfett, Palmfett

FLEISCH & FLEISCHWAREN
Fette & salzige Wurstsorten, Pökelwaren

GEWÜRZE
Kräutersalz, Salz & Suppengewürze, salzhaltige Gewürzmischungen, Fertiggerichte

KARTOFFELN
Fertiggerichte, Kartoffelchips, Salzkartoffeln, Pommes, Kroketten

MILCH & MILCHPRODUKTE
Schlagobers, fette & salzige Milchprodukte (z.B. Käse), Pudding, Fruchtjogurt

SÜSSWAREN
Schokolade, Mehlspeisen aller Art, Eis

NÜSSE
Gesalzene Erdnüsse, Knabbergebäck, Pistazien