

Optimale Blutdruckeinstellung

Praktische Tipps zur besseren Blutdruckkontrolle

Anders als bei den meisten Vorträgen über Hypertonie ging es in einem Seminar am KHM-Kongress mit Dr. Regula Capaul, Zürich, und Prof. Paolo Suter, Innere Medizin, Universitätsspital Zürich, nicht um Medikamente, sondern um einige aussergewöhnliche Aspekte dieser Erkrankung sowie um entscheidende Tipps zur Verbesserung der Blutdruckeinstellung.

Seit vielen Jahren gehört das Thema Hypertonie zu den Dauerbrennern bei Fortbildungsveranstaltungen. «Schauen wir uns jedoch entsprechende Daten an, so sind weiterhin viele unserer hypertonen Patienten nicht optimal eingestellt», erklärte Suter. Es bestehe demnach weiterhin Verbesserungsbedarf. Anhand von konkreten Beispielen aus der Praxis seiner niedergelassenen Kollegin Capaul ging er anschliessend auf verschiedene Punkte ein, die zu einer besseren Kontrolle des Blutdrucks führen können.

Belastungsfaktoren eruieren

Suter empfahl, bei Patienten mit einer medikamentös nur unzureichend kontrollierbaren Hypertonie einen Blick auf die Lebensumstände zu werfen. «Bringen Sie in Erfahrung, ob der Patient auf dem Land oder in der Stadt wohnt», so der Redner. Mehrere Untersuchungen konnten zeigen, dass Lärm, so zum Beispiel der Strassen-, Bahn- oder Flugverkehr, über erhöhte Stresshormonspiegel zu einer vaskulären Dysfunktion und schliesslich zu Erkrankungen wie einem erhöhten Blutdruck führen kann (1). Suter meinte hier: «Mit Medikamenten machen wir eine rein symptomatische Therapie, vergessen aber, dass die Ursache für die Hypertonie an einem ganz anderen Ort liegen kann.» Die Lärmexposition sollte daher nach Möglichkeit reduziert werden.

Weiter empfahl Suter, Patienten mit schlecht kontrolliertem Blutdruck zu fragen, ob sie regelmässig ein antiseptisches Mundwasser benutzen. «Wir wissen, dass anorganisches Nitrat aus der Nahrung durch Bakterien in der Mundhöhle zu Nitrit umgewandelt wird. Dieses wird dann absorbiert und zu vasodilatatorisch wirkendem Stickoxid umgewandelt.» Durch regelmässigen Einsatz von Mundwasser wird die Bakterienpopulation in der Mundhöhle dezimiert und die Produktion von Stickoxid reduziert. Untersuchungen bei thera-

pienativen Patienten mit einer Hypertonie vom Grad 1 haben gezeigt, dass die tägliche Zufuhr von 250 ml Randensaft (reich an anorganischem Nitrat) zu einer Reduktion des systolischen und diastolischen Blutdrucks führte (2). Bei normotensiven Probanden konnte dieser Effekt nicht beobachtet werden. «Das sind interessante Ansätze, die wir in der Praxis durchaus einmal ausprobieren können.»

Die Rolle der kurzkettigen Fettsäure Acetat

Wie Prof. Suter weiter erklärte, hätten neuere Untersuchungen spannende Effekte der Ernährung auf den Blutdruck zutage gebracht, wenn auch erst im Mausmodell. So führte eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Nahrungsfasern unter anderem zu einer signifikanten Reduktion des systolischen und diastolischen Blutdrucks (3). Es wird angenommen, dass die Wirkung der Fasern auf die Bildung der kurzkettigen Fettsäure Acetat zurückzuführen ist, die bei der Fermentation der Fasern im Kolon entsteht. Denn bei Mäusen, deren Nahrung mit dieser kurzkettigen Fettsäure supplementiert wurde, konnte ebenfalls eine Senkung des Blutdrucks beobachtet werden. Zudem führte die faserreiche Ernährung zu einer veränderten Zusammensetzung der Darmflora, hin zu einem höheren Anteil an acetatbildenden Bakterien.

Zirkadianen Rhythmus berücksichtigen

Zum Schluss ging Suter auf den Fall einer selbstständigen 49-jährigen Frau ein, die unter einer nicht kontrollierbaren Hypertonie (160/95 mmHg) litt. Die 24-Stunden-Blutdruckmessung zeigte zudem, dass es zu keinem nächtlichen Blutdruckabfall (Dipping) kam. Die erweiterte Anamnese ergab, dass die Frau berufsbedingt meist sehr spät ins Bett geht, erst gegen Mittag aufsteht, ihre Mahlzeiten sehr unregelmässig einnimmt und viel Zeit, auch nachts, vor dem Computer oder Fernseher verbringt. «Dieses Verhalten führte zu einer Desynchronisation der zirkadianen Rhythmen, denen auch der Blutdruck folgt», erläuterte der Redner. Zudem sei seit langem bekannt, dass nächtliche Lichtexposition zu einer Hypertonie führe. Es sei daher wichtig, dass Hochdruckpatienten einen möglichst regelmässigen Tagesablauf hätten, die Nachtruhe einhielten und eine nächtliche Lichtexposition vermeiden würden. ▲

Therese Schwender

Quelle: «Optimale Blutdruckeinstellung: bitterer Anstieg – süsser Abfall» 20. Fortbildungstagung des Kollegiums für Hausarztmedizin (KHM). 21. und 22. Juni 2018 in Luzern.

KURZ & BÜNDIG

- ▶ Lärmexposition kann den Blutdruck erhöhen.
- ▶ Patienten nach Gebrauch von antiseptischem Mundwasser fragen.
- ▶ Faserreiche Kost kann sich positiv auf erhöhten Blutdruck auswirken.
- ▶ Nächtliche Lichtexposition kann zu einer Hypertonie führen.

Referenzen:

1. Münzel T et al.: Environmental noise and the cardiovascular system. *J Am Coll Cardiol* 2018; 71: 688–697.
2. Ghosh SM et al.: Enhanced vasodilator activity of nitrite in hypertension: critical role for erythrocytic xanthine oxidoreductase and translational potential. *Hypertension* 2013; 61: 1091–1102.
3. Marques FZ et al.: High-fiber diet and acetate supplementation change the gut microbiota and prevent the development of hypertension and heart failure in hypertensive mice. *Circulation* 2017; 135: 964–977.