

Mit Hochdruck in die Schule?

DHL® warnt vor hohem Blutdruck im Kindesalter

Mitteilung: Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®

Bluthochdruck trifft nicht nur Erwachsene, auch immer mehr Kinder leiden darunter. Meist ist Übergewicht die Ursache. Jedes vierte Kind mit Fettleibigkeit hat zu hohe Blutdruckwerte [1], woraus sich später lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Komplikationen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall entwickeln können. Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention rät Eltern, Bluthochdruck frühzeitig entgegenzuwirken und mit der ganzen Familie einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

Über 15 Prozent der Mädchen und Jungen im Alter von 3 bis 17 sind übergewichtig, fast 6 Prozent fettleibig [1] und rund 7 Prozent der übergewichtigen und 25% der fettleibigen Kinder haben einen zu hohen Blutdruck – Tendenz steigend [2, 3]. Besonders in jungen Jahren sind die Folgen unkontrollierten Blutdrucks gravierend. Erste Folgeschäden können sich schon im Kindes- und Jugendalter zeigen, wie eine Verdickung des Herzmuskels und der Blutgefäßwände.

Übergewichtige Kinder haben ein doppelt so hohes Risiko für Bluthochdruck

Eine aktuelle spanische Studie zeigt, dass bei übergewichtigen oder fettleibigen 4- und 6-jährigen Kindern schon ein um 2- bis 2,5-fach erhöhtes Risiko für Bluthochdruck vorliegt [4] – mit dramatischen Gesundheitsfolgen im späteren Leben. Zwar erleiden laut der Berufsverbände und Fachgesellschaften für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien [5] jedes Jahr 300 Kinder in Deutschland einen Schlaganfall und davon trägt jedes zehnte schwere Folgeschäden davon, diese kindlichen Schlaganfälle sind allerdings keine direkte Folge von Bluthochdruck und Übergewicht. Diese Risikofaktoren fordern erst später ihren Tribut: Wie eine dänische Studie [6] im letzten Jahr zeigte, erhöhen sie das Risiko deutlich, vor dem 55. Lebensjahr einen Schlaganfall zu erleiden. Ähnlich sieht es mit dem Herzinfarktrisiko aus. „Je länger ein Mensch erhöhten Blutdruckwerten ausgesetzt ist, desto höher ist das Risiko für solche kardiovaskulären Folgeerkrankungen“, erklärt Prof. Dr. Bernhard K. Krämer, Mannheim, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutschen Gesellschaft für Hypertonie und Prävention. „Bluthochdruck muss daher von Anfang an konsequent behandelt werden, auch im Kindesalter.“

Schon im Alter von 3 Jahren den Blutdruck messen!

Die „European Society of Hypertension“ (ESH) empfiehlt daher, bei allen Kindern und Jugendlichen ab dem 3. Lebensjahr bei jedem Arztbesuch den Blutdruck zu messen [2], insbe-

sondere, wenn Risikofaktoren, wie chronische Erkrankungen, Frühgeburtlichkeit, Übergewicht und/oder Bewegungsmangel vorliegen. „Sollte der Arzt bei einem Kind zu hohem Blutdruck feststellen, sollte nach Abklärung der Ursache umgehend gehandelt werden: Durch die Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung, bei Übergewicht mit dem Ziel der Gewichtsreduktion, und passende Bewegungsangebote für das Kind, kann in der Regel eine Senkung oder sogar Normalisierung des Blutdrucks erreicht werden“, so Prof. Dr. med. Elke Wühl, Sektion Pädiatrische Nephrologie, Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin des Universitätsklinikums Heidelberg.

In einigen Fällen sei aber eine medikamentöse Therapie unumgänglich. Die meisten blutdrucksenkenden Arzneimittel sind gut verträglich und wirken bei Kindern und Jugendlichen so gut wie bei Erwachsenen. Wichtig ist die regelmäßige Einnahme des verordneten Blutdruckmedikaments und die regelmäßige Blutdruckkontrolle, darauf sollten die Eltern bei ihrem Kind im Alltag genau achten.

Lebensstil der Eltern ist prägend

Grundsätzlich gilt: Eine gesunde und aktive Lebensweise der Eltern unterstützt und ist darüber hinaus beispielgebend für die Kinder. Eltern sollten also selbst aktiv gegen den Bluthochdruck werden, regelmäßige Bewegung in den Familienalltag einbauen, egal ob gemeinsame Radtouren, Wanderungen oder Ballsportarten. Gemeinsam gesund zu kochen, bringt Kind auf den Geschmack für eine gesunde, leichte Ernährung. „Ganz wichtig: Leben Sie dem Kind selbst einen gesunden Lebensstil vor – denn Kinder lassen sich nichts vormachen. Wer Wasser predigt, aber Wein trinkt, wird von Kindern und Jugendlichen nicht ernst genommen!“ erklärt die Expertin.

Literatur

1. Schienkiewitz A et al., KiGGS Welle 2 – Erste Ergebnisse aus Querschnitt- und Kohortenanalysen, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Robert Koch-Institut, Journal of Health Monitoring, 2018 3(1) DOI 10.17886/RKI-GBE-2018-005.2
2. Lurbe E et al., 2016 European Society of Hypertension guidelines for the management of high blood pressure in children and adolescents. Journal of Hypertension 2016, 34:1887–1920
3. Neue Leitlinie: Hochdruckerkrankungen im Kindesalter, Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention, 02.07.2017
4. Ortiz-Pinto MA et al., Association between general and central adiposity and development of hypertension in early childhood, European Journal of Preventive Cardiology, 2019;26:1326-1334

5. <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/schlaganfall/schlaganfall-bei-kindern>
 6. Gjørde LK et al., Association of Childhood Body Mass Index and Change in Body Mass Index With First Adult Ischemic Stroke JAMA Neurol. 2017 Nov 1;74(11):1312-1318.
-

19.8.2019

Dr. Bettina Albers

Pressestelle

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®

Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

www.hochdruckliga.de