

Tabelle 1: Definition und Klassifikation von Blutdruckwerten

| | Systolisch (mm Hg) | | Diastolisch (mm Hg) |
|-------------------|--------------------|----------|---------------------|
| optimal | < 120 | und/oder | < 80 |
| Suboptimal | 120 - 139 | und/oder | 80 - 89 |
| Hypertonie Grad 1 | 140 - 159 | und/oder | 90 - 99 |
| Hypertonie Grad 2 | 160 - 179 | und/oder | 100 - 109 |
| Hypertonie Grad 3 | > 180 | und/oder | > 110 |

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., 2020