

Herzgesund und Lecker- Die richtige Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ihr Herz leistet im Laufe ihres Lebens Unglaubliches. Es hält den gesamten Blutkreislauf aufrecht und sorgt dafür, dass jede Zelle ihres Körpers mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird. Leider gehören Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie z.B. Bluthochdruck, Herzinsuffizienz - das ist eine Schwäche des Herzens - und koronare Herzerkrankungen zu den am häufigsten auftretenden Krankheiten in Deutschland.

Risikofaktoren:

- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Übergewicht/Adipositas
- Alter (Männer >45 Jahre, Frauen >55 Jahre)
- Bluthochdruck (>140/90 mm Hg)
- Herzerkrankungen in der Familie
- Diabetes mellitus
- Erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride)

Treten mehrere Faktoren gleichzeitig auf, erhöht sich das Risiko zu erkranken um ein Vielfaches.

Was sollte in Bezug auf die Ernährung beachtet werden?

1. Besteht bereits Übergewicht, sollte dieses reduziert werden. Dabei wird das Herz entlastet, es muss nur noch für das Normalgewicht und nicht mehr für das Übergewicht arbeiten.
2. Auch Normalgewichtige mit Bauchansatz sind gefährdet. Besonders der „Apfel-Typ“ – das viszerale Fett am Bauch ist selbst hormonell aktiv und produziert bestimmte Substanzen, die den Blutdruck erhöhen oder sich ungünstig auf den Zuckerstoffwechsel auswirken.
3. Richtige Ernährung hat einen Einfluss auf die Cholesterinwert (nicht in dem Maße wie früher angenommen). Besonders erhöhte LDL-Cholesterinwerte fördern Ablagerungen und führen zu Arteriosklerose. Durch die verengten Gefäße kommt es zu Bluthochdruck und im schlimmsten Fall zum Verschluss einer Ader.

Cholesterin:

Kommt in tierischen Lebensmitteln vor; das LDL ist das „böse“ Cholesterin es lagert sich an den Blutgefäßwänden ab und verursacht Schäden.

Das HDL ist der Gegenspieler. Es transportiert überschüssiges Cholesterin zur Leber, wo es verarbeitet wird, und schützt so vor Gefäßschäden.

Die Triglyceride gehören zu den Blutfetten.

Erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte im Blut bilden Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislauf- Erkrankungen – deshalb sollten mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel gegessen werden.

Getränke:

Es sollten täglich mind. **1,5-2 ltr.** getrunken werden. So kann der Blutfluss gewährleistet werden und zahlreiche Prozesse im Körper können nur durch die Wasseraufnahme ablaufen. Am Besten eignen sich Mineral- und Leitungswasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.

Vitamine

Obst und Gemüse liefern nicht nur wichtige Nährstoffe sondern auch Antioxidantien. Diese wirken antientzündlich im Körper und blockieren den komplexen Entstehungsprozess von Arteriosklerose.

Dazu gehören: Vit C (Brokkoli, Zitronen, Acerola), Zink (Haferflocken, Sojabohnen, Rindfleisch) und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (Äpfel, Zwiebeln, Rotwein).

Viele Vitamine und Mineralstoffe sind hitzeempfindlich. Deshalb sollten sie täglich Rohkost essen und auf eine schonende Zubereitung achten. Vor dem Zerkleinern waschen und dämpfen sie das Gemüse – vermeiden sie lange Garzeiten und bereiten sie die Mahlzeiten möglichst unmittelbar vor dem Essen zu.

Rohkost lässt sich gut mit Vollkornprodukten wie Brot, Nudeln, Naturreis oder Flocken kombinieren. Vollkornprodukte, Gemüse und Obst sättigen gut und enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Einige Ballaststoffe senken zudem den Cholesterinspiegel z.B. Hafer, Bohnen, Äpfel.

Tierische Produkte

Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder Eier liefern wichtige Nährstoffe, weisen jedoch einen hohen Anteil gesättigter Fettsäuren auf. Diese können das Infarktrisiko steigern. Deshalb sollten Fleisch und Eier moderat gegessen werden.

3x pro Tag fettarme Portionen Milchprodukte

2x in der Woche fettarmes Fleisch oder Fleischerzeugnisse

2x pro Woche 2 Eier

Fisch stellt eine Ausnahme dar. Fettreicher Seefisch (Hering, Lachs, Makrele) enthält neben wichtigen Nährstoffen wie Jod und Vit D, lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken sich positiv auf das gesamte Gefäßsystem aus. Sie verbessern die Fließfähigkeit des Blutes, verringern die Blutgerinnung, mindern die Entzündungsneigung im Körpergewebe und senken die LDL-Cholesterin-Konzentration im Blut.

Idealerweise 2x pro Woche Seefisch auf den Teller.

Fett

Ein Gramm Fett liefert doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Fett ist jedoch nicht gleich Fett! Wichtig ist es die Fettsäuren zu beachten. Diese unterscheiden sich in der chemischen Struktur und werden in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterteilt. Jedes Fett kann alle 3 Fettsäuren enthalten, nur in unterschiedlicher Menge.

Besonders ungünstig sind gesättigte Fettsäure (Eier, Butter, Fleisch, Wurstwaren und Käse).

Ungesättigte Fettsäuren wirken sich positiv auf die Herzgesundheit aus (fettreicher Seefisch, pflanzliche Öle – Raps-, Lein- und Walnussöl).

„Gehärtete Fette“ sind Transfettsäuren, diese erhöhen das Risiko an einer Fettstoffwechselstörung zu erkranken. Sie erhöhen das LDL-Cholesterin und den Triglyceridspiegel im Blut und senken die HDL-Cholesterin-Konzentration. In Knabbereien, Margarinesorten, Halbfertig- und Fertigprodukten enthalten.

Gefäßfreundliche Fette:

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Mind. 10% der Gesamtenergie /Tag das sind 25 g Fett/Tag

- Rapsöl
- Olivenöl
- Avocado
- Mandeln

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

7-10% der Gesamtenergie/Tag, 20-25 g Fett/Tag

Omega-3-Fettsäuren

- Leinöl
- Rapsöl
- Margarine
- Fetter Seefisch

Omega-6-Fettsäuren

- Sonnenblumenöl
- Maiskeimöl
- Margarine
- Distelöl

Gefäßschädigende Fette

Gesättigte Fettsäuren

Weniger als 10% der Gesamtenergie/Tag das sind 25 g/Tag

- Butter
- Schmalz
- Sahne
- Eier
- Fleisch
- Fleischwaren
- Milch
- Milchprodukte
- Kokosfett
- Palmkernfett
- Plattenfette

Transfettsäuren

Weniger als 1% der Gesamtenergie/Tag das sind 2,5g/Tag

- Kartoffelchips
- Fettreiches Knabbergebäck

- Pommes
- Schokoladenüberzug
- Gehärtete Margarine
- Fertiggerichte
- Backwaren

Es sollten nicht mehr wie 30% der täglichen Kalorien aus Fett stammen.

Beispiel:

Kalorienbedarf tgl. 200-2400kcal – somit rund 60-88 g Fett pro Tag bzw. 1 g Fett pro Kilogramm Körpergewicht – bei bestehendem Normalgewicht.

Fettstipps:

- satt essen an Gemüse, Salat, Obst, Kartoffeln, Reis und Vollkornprodukten
- Zubereitungsarten mit wenig Fettzugabe bevorzugen (Braten in der Teflonpfanne oder im Wok, Grillen, Dünsten, Dämpfen, Kochen, Garen in Alufolie, im Bratschlauch oder im Römertopf)
- Nur gelegentlich paniertes oder frittiertes und sehr fetthaltige Produkte zu sich nehmen (Pommes, Chips, Leberwurst, Mayonnaise)
- Kaufen sie Lebensmittel mit geringem Fettgehalt: Hähnchenbrust, Schnitzfleisch, Bratenaufschnitt, Kochschinken oder Wurst in Aspik, Käse mit 30-40% Fett i.Tr. und fettarme Milchprodukte (1,5%)
- Ergänzen sie Brotbelag mit frischem Gemüse wie Paprika, Tomate und Gurke
- Butter und Margarine sparsam verwenden
- Wurstscheiben dünn schneiden lassen
- Fette zum Kochen und Braten mit einem Teelöffel abmessen
- Zutatenlisten lesen

Triglyceride senken:

1. Alkoholkonsum einschränken/stoppen
2. Zuckerkonsum (Traubenzucker, Fruchtzucker...) senken
3. Tierische Fett einschränken
4. Bewegung
5. Nichtrauchen

Salz

- schwierig zu beurteilen
- nicht mehr verurteilt

- DGE empfiehlt 6 g/Tag
- Ältere Menschen sollten viel trinken und darüber zusätzlich Salz aufnehmen

Kaffee

- keine Einschränkung notwendig

Kakao

- dunkle Schokolade /Bitterschokolade – moderate Menge
- nicht bewiesen als Schutz vor Erkrankungen

Marcumar und Vit K

- bei rein vegetarischer Ernährung muss auf Gerinnungsparameter geachtet werden, ansonsten darf alles gegessen werden

Süßigkeiten

Genießen erlaubt, aber bewusst und sparsam!

In Süßigkeiten sind wenig wichtige Inhaltsstoffe enthalten, aber sehr viel Zucker und ungünstige Transfettsäuren. Deshalb, wenn sie Lust darauf verspüren, genießen sie in kleinen Mengen, bewusst und in Ruhe.

Rauchen

- beschleunigt den Entstehungsprozess der Arteriosklerose
- treibt den Blutdruck in die Höhe
- erhöht die Herzfrequenz
- fördert das Verklumpen von Blutplättchen
- fördert die Entstehung von Blutgerinnseln

Rauchen ist eines der gefährlichsten Risikofaktoren für einen Herzinfarkt.

Die beste Ernährung ist die mediterrane Kost, die folgendes beinhaltet:

- hoher Anteil an vegetarischen Nahrungsbestandteilen
- frisches Obst, Gemüse, Salat, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte
- reichlicher Verzehr Vollkornbrot, Nudeln, Reis, Polenta, Couscous, Getreide
- Fett: pflanzliche Öle und Nüsse (Hauptlieferant: Olivenöl) – viel Vit E und Mikronährstoffe die antioxidativ wirken
- Joghurt und andere Milchprodukte werden reichlich eingesetzt
- Fisch – mehrfach die Woche
- Zucker, überwiegend in Form von Honig oder getrockneten Früchten

- Regional, frisch zubereitet und gering verarbeitet
- Hohe Zufuhr an einfach ungesättigten Fettsäuren in Form von kaltgepresstem Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Hanföl
- Hohe Zufuhr an pfl. Und marinen Omega-3-Fettsäuren
- Hoher Anteil pfl. Lebensmittel in roher oder gering verarbeiteter Form: 5x tgl. Gemüse/Obst
- Reichlicher Verzehr von Hülsenfrüchten
- Reichliche Verwendung von frischen und getrockneten Kräutern
- Geringer Verzehr von gesättigten Fetten (keine Wurst, wenig Eier, wöchentlich 1-2 Mal Fleisch)
- Mäßiger Verzehr von fettarmen Milch- und Milchprodukten, Geflügel
- Moderater Alkoholkonsum zu den Hauptmahlzeiten (Frauen 0,1-0,2 l, Männer 0,2-0,3l)

Rezepte:

www.herzstiftung.de/Rezept-Tipps-Mittelmeerkueche/

Dipl. Oecotrophologin

Inga Thomas

ithomas.ernaehrungsberatung@gmx.net

01717/1860649

