

Herzgesunde Ernährung

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weit verbreitet. Häufige Ursachen sind hoher Blutdruck oder Übergewicht. In Deutschland geht jeder vierte Todesfall auf ein krankes Herz zurück. Koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinfarkt und Herzschwäche führen die Statistik an. Herzerkrankungen sind hierzulande die häufigste Todesursache überhaupt.

Sechs Gebote der herzgesunden Ernährung

Mittlerweile ist wissenschaftlich belegt, dass sich das Risiko für Herzerkrankungen mit einer gesunden Ernährung deutlich reduzieren lässt:

1. Viel frisches Gemüse und zuckerarmes Obst - fünf Handvoll pro Tag.
2. Fisch anstelle von Fleisch; viel vegetarische Kost
3. Hochwertige Öle statt billiger Fette.
4. Ballaststoffreiche Vollkornprodukte statt Weißmehlprodukten.
5. Vorsicht mit Salz.
6. Zuckerkonsum reduzieren.

Fett ist nicht gleich Fett!

Fette galten jahrzehntlang als Dick- und Krankmacher. Das hat sich grundlegend gewandelt: Inzwischen weiß man, dass manche Fette sogar gesund und lebenswichtig sind. Es gilt also zu differenzieren.

Möglichst meiden: pflanzliche Transfettsäuren. Ihr Verzehr kann das "schlechte" LDL-Cholesterin im Blut erhöhen und das "gute" HDL-Cholesterin senken. Das LDL-Cholesterin kann sich in den Gefäßen ablagern und somit die Entstehung von Arteriosklerose fördern - einer der wichtigsten Risikofaktoren für Schlaganfall und Herzinfarkt. Transfette finden sich zum Beispiel in frittierten, gebratenen oder gebackenen Lebensmitteln - also in beliebten Snacks wie Donuts, Berlinern, Croissants, Keksen, Blätterteig-Gebäck, Chips oder Pommes frites. Häufig stecken sie auch in Fertiggerichten, Fertigpizzen und Fertigsuppen.

Hingegen häufiger essen: Olivenöl, Erdnussöl, evtl. Avocados, Sesamöl, Rapsöl und Nüsse. Darin steckt Ölsäure, eine wertvolle einfach ungesättigte Fettsäure. Olivenöl enthält außerdem Polyphenole, die entzündungshemmend wirken. Rapsöl liefert zwar wenig Polyphenole, dafür aber entzündungshemmende Alpha-Linolensäure (ALA). ALA ist eine Omega-3-Fettsäure. Unser Körper braucht sie unter anderem als Grundstoff für Zellmembranen. ALA steckt insbesondere in Leinöl. Die beiden anderen wichtigen Omega-3-Fettsäuren, DHA und EPA, finden sich vor allem in fettreichen Fischen wie Makrele, Hering, Lachs oder Thunfisch. Omega-3-Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel, wehren freie Radikale ab und schützen so vor gefährlichen Gefäßverkalkungen.

Nüsse liefern neben ungesättigter Fette auch Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe plus wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sättigen gut, ohne den Blutzuckerspiegel hochschnellen zu lassen - daher sind sie ein toller Snack für zwischendurch. Da die Fette aber mit allerhand Kalorien zu Buche schlagen, sollte eine Handvoll Nüsse am Tag reichen.

Ist vegetarisches Essen gesünder fürs Herz?

Eine herzgesunde Ernährung muss nicht komplett vegetarisch sein, doch viele Menschen sollten ihren Fleischkonsum deutlich reduzieren. Ernährungsmediziner empfehlen ein bis zwei Mal die Woche eine kleine Portion Fleisch, am besten unbehandeltes. Durch Einsalzen, Räuchern oder Pökeln verarbeitete Fleischprodukte erhöhen laut Studien das Risiko für

Herzinfarkt und Schlaganfall. Würste, Schinken, Speck oder Salami sollten also möglichst selten auf dem Teller landen.

Wein und Kaffee in Maßen

Wasser und Tee sollten den Durst löschen. Ein Gläschen Wein zur Mahlzeit darf aber hin und wieder sein. Rotwein enthält - im Gegensatz zu Weißwein - Gerbstoffe, die einen schützenden Effekt auf das Herz haben. Und auch gegen einen Kaffee nach dem Essen ist nichts einzuwenden. In Maßen genossen, werden ihm gefäßschützende Eigenschaften zugesprochen.

Gutes fürs Herz – das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Am besten ist **frische Küche** mit sehr viel Gemüse, dabei weitgehender Verzicht auf Kohlenhydrate und Alkohol. **Mahlzeitenbeispiele:** Morgens Quark/Joghurt mit Müsli und Obst, mittags helles Fleisch oder Fisch mit buntem Salat in Olivenöl/Essig und Naturreis oder Pellkartoffeln, abends Gemüse gedünstet oder als Suppe. Brot weglassen.
- ✓ **Fertigprodukte vermeiden** – egal ob aus dem Kühlregal oder der Dose: Sie sind voll versteckter Zuckerstoffe und Fette, außerdem meist viel zu salzig.
- ✓ Speisen nicht nachsalzen – **mit Kräutern würzen!** Vorsicht bei Gewürzzubereitungen wie Salatfix u. Ä. – salzhaltig!
- ✓ **Beim Kochen Aroma-intensive Zutaten nutzen:** Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, geschmacksintensive Fette wie native Speiseöle, in Maßen auch Butter. Weniger in Salzwasser garen, stattdessen lieber im Ofen (Bratfolie, Römertopf) – so bleibt das natürliche Aroma der frischen Zutaten erhalten, und sie laugen nicht aus.
- ✓ **Vorsicht vor Salzfallen:** gepökelte, gesalzene und geräucherte Fleisch- und Wurstwaren, Dauerwurst (Rauchfleisch, Schinken roh oder gekocht, Salami ...), gepökelter oder eingesalzener Fisch (Pökelhering, Matjes, Rollmops etc.), Fertigprodukte (Suppen, Saucen aus der Tüte oder Dose, auch Tiefkühlgerichte), Gemüsekonserven, Mixed Pickles, Salzgebäck, gesalzene Nüsse
- ✓ Viel Wasser und Kräutertee trinken.
- ✓ Reduzieren Sie Übergewicht: Pro 10 kg sinkt der Blutdruck ungefähr um 12/8 mmHg. Vor allem das **Bauchfett muss weg.**
- ✓ Mit **Entspannungsübungen** Stress abbauen: Yoga, Qigong, Atemübungen, autogenes Training – oder auch Gesang.
- ✓ **Bewegung!** Täglich mindestens 30 Minuten, besser 60 Minuten – z. B. spazieren gehen und das Tempo langsam steigern. Sport ist für ein gesundes Herz unerlässlich. Optimal sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen. Die Bewegung sorgt nicht nur für höhere Belastbarkeit, sondern bekämpft auch ein weiteres Herzinfarkt-Risiko: das Übergewicht.
- ✓ **Schluss mit Rauchen.**

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Lebensmittel für eine herzgesunde Ernährung

Kategorie	Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen,	Vollkornbrot, Dinkelbrot, Vollkorn-/Dinkelbrötchen, Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissants, Laugengebäck. Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer
Snacks & Knabberien	Gemügesticks, <u>in Maßen</u> : Trockenfrüchte	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.); Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (2 Portionen/Tag)	Fast alle Obstsorten, in Maßen zuckerreiches Obst wie Banane, Birne, Honigmelone, Süßkirschen, Weintrauben	Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandierte Früchte
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Fast alle Gemüsesorten, insb. Spinat, Kartoffeln, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, und alle Pilzarten	<u>In Maßen</u> : Mais, Gemüsekonserven (meist zu salzreich)
Nüsse und Samen (ca. 20 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamia, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Butter (nicht mehr als 15 g/Tag)	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (2-3 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Kräutertee; <u>nur in Maßen</u> : Kaffee, schwarzer/grüner Tee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; Mineralwasser mit Natrium-Gehalt über 20 mg/l
Fisch und Meeresfrüchte (ca. 2 Portionen/Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, Schalentiere (Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps)
Wurstwaren und Fleisch (max. 2 Portionen/Woche)	Magerer Aufschnitt (Putenbrust, Kassler) Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet	Rotes Fleisch, Wurstwaren (Salami, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst etc.), Fleischkäse/Leberkäse. Nackenfleisch, Bauchspeck, Schinkenspeck

Kategorie	Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett. Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - von Haus aus mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise, Sahne, Schmand und Creme fraiche. Gesüßtes wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.