



Ernährung

bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei uns die häufigste Todesursache, sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Das müsste durchaus nicht so sein – man kann vorbeugen und oft auch heilen! Im Gegensatz zu manch anderen Krankheiten kennt man heutzutage hier weitgehend die Ursachen. Oft hilft schon eine Ernährungsumstellung, um die Gesundheit und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Risikofaktoren für eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall sind vorwiegend hohe Blutfettwerte, hoher Blutdruck, Diabetes, Rauchen, zu viel Eiweiß, Übergewicht, Bewegungsarmut und Stress. Diese Faktoren lassen sich oft durch entsprechende Ernährung und Bewegung reduzieren.

Fett ist nicht gleich Fett Man benötigt Fett, um bestimmte Vitamine aufnehmen zu können, die sogenannten fettlöslichen Vitamine wie A, D, E und K. Auch einige lebensnotwendige essentielle Fettsäuren muss man zu sich nehmen. Das heißt: Sie benötigen Fett.

Dass reines Fett allein nicht entscheidend für die Fettleibigkeit und für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, erkennt man nicht nur an den Amerikanern. Sie haben es geschafft, den Fettanteil ihrer Ernährung auf 34% herunterzuschrauben, und dennoch: Sie sind noch dicker geworden. Auch die afrikanischen Masai essen sehr viel Fett (60% der Nahrungskalorien), sie sind aber rank und schlank und leiden viel seltener unter Arteriosklerose als die fettsparenden Amerikaner. Jedenfalls gibt es viel mehr fettsparende Völker, die trotz fettarmer Ernährung viele Herzleiden entwickeln als andersherum.

Der Zusammenhang zwischen Fettsucht und einer erhöhten Fettzufuhr gilt vor allem für Lebensmittel mit tierischen gesättigten Fettsäuren (fettes Fleisch, Wurst, andere Fleischerzeugnisse und Fertigprodukte). Dagegen sind ungesättigte Fettsäuren aus verschiedenen Gründen weniger für die Fetteinlagerung verantwortlich.

Bei den vielen Bezeichnungen für Fette ist es nicht nur für Laien schwierig herauszufinden, welche nun gesundheitsschädlich oder gesund sind: von Cholesterin bis zu gesättigten Fettsäuren, Omega-3-, Omega-6- oder Omega-9- bzw. lebensnotwendige, sogenannte essentielle Fettsäuren. Also sehen wir uns an, welche Nahrungsmittel welche Fette enthalten und wie gesund oder ungesund sie sind:

Gesättigte Fettsäuren findet man vorwiegend in tierischen Fetten wie Butter, Sahne, Schmalz, Talg, Speck, Fleisch, Käse, Wurst sowie in pflanzlichen Fetten wie Palmkern- und Kokosfett. Etwa 61 g gesättigte Fette werden in der Bundesrepublik von uns Menschen täglich aufgenommen. Davon stammt ca. die Hälfte aus Fleisch- und Wurstwaren, etwa 12 g aus Milch und Milchprodukten, je 10 g aus Butter und Margarine sowie sonstigen Ölen, 1,5 g aus Eiern und lediglich 0,5 g aus Fisch. Der Rest entfällt auf sonstige Lebensmittel.

Vor nicht allzu langer Zeit empfahl man generell die Finger von gesättigten Fetten zu lassen, auch von Kokosfett. Inzwischen weiß man, dass gesättigte Fettsäuren in Bezug auf den Cholesterinspiegel nicht ausschließlich Übeltäter sind. Der Cholesterinwert steigt durch sie nicht immer an. Durch sie erhöht sich zwar das schlechte Cholesterin, LDL, jedoch gleichzeitig auch das gute Cholesterin, HDL. Dadurch gleicht sich das Verhältnis zwischen gutem und schlechtem Cholesterin wieder aus.

Ganz neue Ergebnisse einer Studie zeigen, dass nur tierisch gesättigte Fettsäuren aus Fleisch eine negative Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System haben. So wurde das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Milchfett reduziert, auch für Butter und pflanzliche Lebensmittel erhöhte sich das Risiko nicht. Dagegen ergaben sich für gesättigtes Fett aus Fleisch eine 31 %ige Anhebung des Risikos für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Ungesättigte Fettsäuren findet man in pflanzlichen Ölen wie Oliven-, Raps-, Lein-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl.

Früher nahm man an, dass nur die mehrfach ungesättigten Fettsäuren wertvoll für den menschlichen Organismus sind. Auch das stellte sich als falsch heraus. Heute ist bekannt, dass gerade die einfach ungesättigten Fettsäuren in Kombination mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren gesund sind. Olivenöl hat hier eine sehr gute Kombination: es besteht zu etwa 78 % aus einfach ungesättigten Fettsäuren, vor allem der Ölsäure, und zu etwa 12 % aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Nur 10 % gesättigte Fettsäuren sind in ihm enthalten.

Besonders günstig sind die ungesättigten Fettsäuren aus fettreichen Meeresfischen wie Makrele, Hering und Lachs. Sie beeinflussen die Triglyzeride (Neutralfette), den Blutdruck, die Fließeigenschaften des Blutes und den Herzrhythmus günstig.

Die inzwischen so berühmten Omega-3-, Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren gehören zu den ungesättigten Fettsäuren.

Es gibt lebensnotwendige Fettsäuren, die der Körper nicht selber bilden kann. Man muss sie über die Nahrung zuführen. Es handelt sich dabei generell um ungesättigte Fettsäuren. Dazu gehören die Omega-3-Fettsäuren α -Linolensäure, Eicosapentaen- (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sowie die Omega-6-Fettsäuren Linol- und Arachidonsäure. Sie sind wichtige Bausteine der Zellbegrenzungen und

Ausgangssubstanzen für mehrere Gewebshormone, die für viele lebensnotwendige Abläufe in den Körperzellen benötigt werden. Da die beiden Fettsäuretypen bei den genannten Aufgaben jeweils eigenständige Rollen spielen, können sie sich nicht gegenseitig ersetzen.

DHA sorgt beim Erwachsenen für das normale Funktionieren von Herz, Immunsystem und vermutlich anderen Organen. EPA und DHA können Herzrhythmusstörungen vorbeugen, instabile Gefäßregionen stabilisieren, das Vorschreiten von Veränderungen der Herzkranzgefäße verlangsamen und die Blutfette senken.

Eine große Studie (Nurses Health Study) an 92 000 Frauen (Alter: 34-59 Jahre) zeigte, dass ein höherer Anteil von α -Linolensäure und Omega-3-Fettsäuren marinen Ursprungs (EPA und DHA) an der Fettszufuhr das Risiko für den plötzlichen Herztod reduziert. Dieser Effekt wurde auch nicht durch einen hohen Verzehr von mehrfach ungesättigten n-6-Fettsäuren beeinträchtigt. Versuchsteilnehmerinnen, die sowohl viel Omega-6-Fettsäuren als auch Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen, hatten ein um 54 % reduziertes Risiko für einen plötzlichen Herztod.

Ein neuer Risikofaktor Die essenziellen Fettsäuren α -Linolen-, Eicosapentaen- (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) gehören zu den Omega-3-Fettsäuren. Leinöl enthält diese zu einem großen Anteil. Walnuss-, Raps-, Soja- sowie Weizenkeimöl enthalten zu nennenswerten Anteilen α -Linolensäure. Mithilfe der Omega-3-Fettsäuren werden gefährdete Blutgefäße robuster. Sie verringern die Veränderung der Herzkranzgefäße, wirken gegen Herzrhythmusstörungen und senken die Triglyzeride.

Von α -Linolensäure benötigt man täglich 1,3-2 g, die in etwa 100-150 g Fisch enthalten ist. Im Durchschnitt essen wir jedoch nur etwa 20 g Fisch am Tag. EPA und DHA können jedoch zum Teil aus α -Linolensäure gebildet werden. Deshalb sollte man zur ausreichenden Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren regelmäßig α -Linolensäurereiche pflanzliche Öle wie Lein-, Hanf-, Raps-, Walnuss- und Sojaöl zu sich nehmen. Wenige Omega-3-Fettsäuren enthalten auch Walnüsse oder Leinsamen, manche Algen und Algenöl, Sojaprodukte, grüne Blätter, Gemüse und auch Omega-3-haltige Margarinen.

Von der EPA und/oder DHA sollte man 250 mg täglich zu sich nehmen. Da die Fette gespeichert werden, genügt eine ausgeglichene Bilanz über die Woche.

Dazu gibt es auch einen neuen Faktor: den Omega-3-Index. Dieser steht für den Anteil von EPA und DHA in den Fetten der roten Blutkörperchen. Liegt dieser Index unter 8 %, so scheint ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bestehen. Seine Messung ist jedoch derzeit noch kaum verbreitet. Günstige Werte erreicht man durch einmal, besser zweimal Fisch die Woche. Mag man keinen Fisch, können Fischölkapseln helfen.

Mithilfe der Tabelle (s. rechts) können Sie sehen, welche Fische am meisten günstige EPAs enthalten.

In Fischöl überwiegt der Anteil an EPA und DHA. Diese beiden Omega-3-Fettsäuren sind im Organismus etwa dreimal wirksamer als α -Linolensäure.

Seit man beobachtet hat, dass Grönland-Inuit selten unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und dies offensichtlich mit der hohen Zufuhr an Fischöl korreliert, hat es weltweit zahlreiche Untersuchungen zu gesundheitlichen Vorteilen von Fischölen gegeben. Entsprechend dieser Studien kann man inzwischen davon ausgehen, dass Omega-3-Fettsäuren die Triglyzeride im Blut verringern, die Cholesterin-Werte normalisieren, den Blutdruck senken und die Fließeigenschaften des Blutes verbessern. Außerdem schwächen sie Entzündungsreaktionen im Körper. Dies beugt Arteriosklerose vor.

Bei Wiederkäuern kann ihr Gehalt im Fleisch durch die Haltungsform positiv beeinflusst werden. Weidehaltung mit Grünfütterung – wie bei artgemäßer Tierhaltung im ökologischen Landbau – führt im Vergleich zu Stallmast mit Sojaschrot und/oder Futtermais zu einem hohen Anteil essenzieller Fettsäuren, einem niedrigen Omega-6-Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis und einem geringeren Gesamtfettgehalt mit hohem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Sogar der Anteil an gesättigten Fettsäuren ist bei Weidetieren geringer als bei den Tieren, die im Stall mit Kraftfutter gemästet wurden. Der Grund für den hohen Gehalt an gesunden Fettsäuren ist, dass der Fettanteil des natürlichen Weidegrases zu zwei Drittel aus den langkettigen Omega-3-Fettsäuren besteht, von denen Futtermais oder Sojamehl deutlich weniger enthalten. Somit bewirkt artgerechte Tierhaltung, wie sie bei der ökologischen Landwirtschaft vorgeschrieben ist, nicht nur bei Rindern, sondern generell bei allen pflanzenfressenden Tierarten herzgesünderes Fleisch, herzgesündere Eier und herzgesündere Milch.

	Eikosapentaensäure (= EPA, Omega-3-Fettsäure) (mg/100 g verzehrsfähiges Lebensmittel)	α -Linolensäure (g/100 g verzehrsfähiges Lebensmittel)
Lachsöl-Konzentrat	33 000	–
Lebertran	20 000	–
Hering (Atlantik)	2 040	0,1
Bismarckhering	1 830	0,1
Salzhering	1 760	0,1
Wildlachs	1 400	–
Thunfisch	1 380	0,2
Sardinen in Öl	1 200	0,2
Makrele (geräuchert)	1 020	0,2
Zuchtlachs	750	0,4
Hering (Ostsee)	740	0,2
Makrele	630	0,3
Sardine	580	–
Schwarzer Heilbutt (geräuchert)	450	0,1
Hummer	350	0,1
Kabeljau	300	–
Aal	260	0,7
Rotbarsch (Goldbarsch)	260	0,1
Scholle	250	–
Heilbutt (schwarz)	250	–
Seehecht (Europa)	240	–
Garnele	210	–
Karpfen	190	0,2
Forelle	140	–
Heilbutt (weiß)	140	–
Miesmuschel	130	–
Schwertfisch	130	0,2
Seelachs	100	–
Auster	90	–
Zander	80	–
Kabeljau (Dorsch)	70	–
Schellfisch	70	–
Flunder	50	–
Krebs (Flusskrebis)	50	–
Seezunge	30	–

Tabelle Omega-3- und α -Linolensäure-Gehalt einiger Fische und Krebstiere

Aber das betrifft nicht nur den Fisch: Dr. Velimirov und Werner Müller untersuchten 175 Studien, in denen konventionelle und Bio-Lebensmittel miteinander verglichen wurden. Man fand sogar in Muttermilch mehr Omega-3-Fettsäuren, wenn sich die Frau von Bio-Lebensmitteln ernährt. Trotz der hohen Empfehlungen wurde ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren bisher bei Erwachsenen noch nicht festgestellt.

Normalerweise ist die Versorgung damit – unter Einbeziehung regelmäßiger Seefischmahlzeiten und der genannten Speiseöle – kein Problem, sodass Fischöl- oder Leinölpräparate hierfür überflüssig sind. Zudem liefern sie nicht das in Seefischen vorkommende Jod, von dem die meisten zu wenig aufnehmen. Dazu kommt die Warnung, dass höhere Mengen, als man üblicherweise mit der Nahrung zu sich nimmt, zu Nebenwirkungen führen können. Dazu gehören z. B. verlängerte Blutgerinnungszeiten und spontane Blutungen. Daher sollte man Fischöl- und Leinölpräparate nicht ohne ärztliche Verordnung einnehmen.

Eine fischreiche Kost kann die Herzinfarkt-Häufigkeit um 50 % verringern. Hatte man bereits einen Infarkt, so ist das Risiko, dass ein weiterer auftritt, um 30 % niedriger. Unabhängig vom Cholesteringehalt ist Fisch



© dulista - Fotolia.com

deshalb gesund und sollte ein- bis zweimal wöchentlich gegessen werden. Dabei kann man durchaus auf Gefrierware und geräucherten Fisch zurückgreifen.

Raubfische wie Thun- oder Schwertfisch reichern gesundheitsschädliches Methylquecksilber an. Deshalb sollte man unbedenklichere Arten (z.B. Sardine, Makrele und Lachs) vorziehen.

Bekannt ist auch, dass man sich bei Fisch nur mit artgerecht gehaltenen Tieren einen gesundheitlichen Vorteil verschafft. Der in den Supermärkten massenhaft angebotene, überfettete Zuchtachs enthält zwar absolut gesehen mehr Omega-3-Fettsäuren je Kilogramm Masse als seine wilden, frei schwimmenden Verwandten. Aber das bei Wildlachs gesunde Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu den anderen Fettsäuren ist im eingepferchten, auf schnelle Gewichtszunahme getrimmten Zuchtachs aufgrund der unnatürlichen Lebensweise und falschen Ernährung aus dem Gleichgewicht geraten. Das gilt generell für Zuchtachs, sogar denjenigen aus Bio-Haltung. Nun, was soll man hier tun?

Der WWF empfiehlt bei Kauf von wildlebendem Fisch bzw. Meeresfisch oder -früchten den sogenannten Marine Stewardship Council (MSC) Fisch. Die Fangmengen der Fischereien, deren Produkte das MSC-Siegel tragen, dürfen nur so hoch sein, dass die Fortpflanzung der Arten nicht beeinträchtigt wird und das Ökosystem erhalten bleibt. Der MSC-Standard ist international anerkannt und fordert für die Fische, die damit ausgezeichnet sind, die Einhaltung vieler Umweltschutzkriterien, die schließlich uns selbst am meisten nutzen. Fragen Sie in Ihrem Supermarkt oder bei Ihrem Fischhändler nach, ob er MSC-Fisch führt. Nach dem Motto „Steter Tropfen höhlt den Stein“ wird der entsprechende Händler sicher bereit sein, ihn zu beschaffen. Mehr über MSC-Fisch und wer ihn führt, erfahren Sie unter: www.msc.org oder www.wwf.de/fisch

Bei „Planet Wissen“ unter www.planet-wissen.de/wissen_interaktiv/ueberfischung.jsp finden Sie eine nicht nur sehr gut aufgemachte, sondern auch witzige Speisekarte, die Ihnen

die Auswahl des richtigen Fischgerichts unter nachhaltigen Gesichtspunkten sehr erleichtert.

Omega-6-Fettsäuren wie die zweifach ungesättigte Linolsäure findet man in Ölsamen und Nüssen sowie daraus hergestellten Speiseölen wie Lein-, Distel-, Soja-, Sonnenblumen-, Walnuss-, Raps-, Mais- und Weizenkeimöl sowie Vollkornprodukten und Margarine.

Diese Fettsäure ist Baustein für Zellmembranen und den hormonähnlichen Prostaglandinen, die z.B. an der Blutgerinnung und Entzündungsreaktionen beteiligt sind.

Zu den Omega-9-Fettsäuren gehört die Ölsäure. Sie ist der wichtigste Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren, ist jedoch nicht lebensnotwendig. Ölsäure verringert die Triglyzeride im Körper, erhöht das HDL und senkt das „schlechte“ LDL. Man findet sie vor allem in Oliven- und Rapsöl sowie in Avocado. Aber auch das hier im Rezeptteil verwendete Bratöl enthält durch eine speziell gezüchtete Sonnenblumensorte reichlich Ölsäure.

Trans-Fettsäuren Verteufelte man ursprünglich generell gesättigte Fettsäuren, so gilt das inzwischen in erster Linie für Trans-Fettsäuren. Sie entstehen bei der industriellen Härtung oder starkem Erhitzen (z.B. Braten). Diese Fette erhöhen die Triglyceride und das LDL-Cholesterin und erniedrigen das HDL-Cholesterin. Sie vergrößern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bei der Fetthärtung verwandelt man flüssiges Öl in streichbares Fett, wie z.B. bei Margarine. Dabei werden die ungesättigten in gesättigte Fettsäuren überführt, d.h. es wird durch chemische Veränderungen mehr Wasserstoff in die Fettsäuren eingeschleust und Doppelbindungen in Einfachbindungen überführt. Dabei können jedoch zusätzlich die schädlichen Trans-Fettsäuren entstehen. In dieser „Trans-Form“ kann z.B. eine Trans-Linolsäure ihre lebenswichtige Funktion nicht mehr erfüllen. Außerdem wirken Trans-Fettsäuren negativ auf die Insulinreaktion. Das heißt, Insulin wirkt nicht so gut, wenn zu viele Trans-Fettsäuren in die Zellmembranen eingelagert sind. Je weniger ungesättigte, langkettige Fettsäuren die Zellmembran enthält, desto geringer die Wirksamkeit des Insulins, desto weniger ist es in der Lage, Zucker in die Zellen zu schleusen.

Die Bio- und Reformhausanbieter sowie die Hersteller von Diätmargarinen härten ihre Öle nicht. Streichfähig wird deren Margarine durch Hinzufügen von Palm- oder Kokosfett. Damit sind keine Trans-Fettsäuren in der Margarine, die auch natürlicherweise im Pansen von Wiederkäuern entstehen. Entsprechend findet man

etwas von diesen ungesunden Fetten in Milch, ihren Produkten wie Käse, dann in Rindfleisch und Fleisch-Erzeugnissen von Wiederkäuern (z.B. Rind- und Lammfleisch).

Durch spezielle Kunstgriffe in der Herstellung hat man eine Möglichkeit gefunden, die Menge der Trans-Fettsäuren in Margarine auf das Niveau von Butter herunterzutrimmen.

Leider gibt es noch keinen EU-einheitlichen Grenzwert für Trans-Fettsäuren in Margarine und auch in Deutschland gibt es keine Hinweispflicht. Einen Grenzwert für Trans-Fettsäureresten in Fetten und Ölen gibt es in der Europäischen Union nur für Säuglingsnahrung (kleiner 4% des gesamten Fettgehalts nach der Diätverordnung) und Olivenöl.

Man kann bei Fetten den möglichen Gehalt an Trans-Fettsäuren nur an den Formulierungen „z.T. gehärtet“ oder „Pflanzenöl gehärtet“ erkennen. Eine Mengenbestimmung ist damit leider nicht möglich. Die ungesunden Fette findet man oft in Frittiertem (Pommes frites, Kartoffelchips), Backwaren (Kekse, Blätterteiggebäck), Back- und Bratfetten (Frittieröle, manche Margarinen), Süßwaren und Fertiggerichten (z.B. Suppenpulver).

Cholesterin nehmen wir vor allem durch Milch und ihren Produkten zu uns, 30% davon Käse, 25% in Form von Fleisch und seinen Erzeugnissen. Eier schlagen mit 25% zu Buche, verarbeitete Nahrungsmittel wie Teig-, Back- und Süßwaren mit 10-12%, Butter und andere tierische Fette zu etwa 8%. Bei Milchprodukten ist Cholesterin – im Gegensatz zu Fleisch – ein direkter Fettbegleitstoff, sodass der Cholesteringehalt von der Höhe des jeweiligen Fettgehalts abhängig ist. Das bedeutet: Je geringer der Fettgehalt des entsprechenden Milchproduktes ist, desto weniger Cholesterin enthält es.

Wieviel Fett soll man täglich essen?

Die Empfehlungen für die Fettaufnahme generell liegen für Erwachsene zwischen 60 und 80 g Fett täglich. Maximal 30% der Kalorien sollten wir in Form von Fett aufnehmen. Um den Bedarf an den lebensnotwendigen Fettsäuren zu decken, reichen auch 20% der Nahrungsenergiezufuhr bei guter Fettqualität aus.

Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden, muss man also nicht ohne Fett leben, sondern es kommt darauf an, das richtige Fett auszuwählen.

Auch sekundäre Pflanzenstoffe sind wichtig Man findet sie zwar nur in sehr geringen Konzentrationen (maximal bis zu einigen Gewichtsprozenten aller Inhalts-

stoffe, den Wassergehalt bereits abgezogen) in Pflanzen. Sie üben jedoch auch in diesen Mengen eine medizinische Wirkung aus. In der Nahrung wirken sie im Vergleich zu reinen Arzneimitteln nur schwach. Jedoch führt eine kontinuierliche Zufuhr zu einem positiven Einfluss auf die Gesundheit ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Nimmt man sie nicht zu sich, bekommt man keine akuten Mangelerscheinungen. Manche von ihnen wirken cholesterinsenkend, andere entzündungshemmend oder blutdrucksenkend. Personen, die sich vollwertig ernähren, nehmen automatisch viele dieser gesundheitsfördernden Substanzen auf. Sie kennen die Wirkung einiger dieser Stoffe, ohne dass sie wussten, dass diese auf sekundäre Pflanzenstoffe zurückzuführen sind. So kennen Sie sicher die schützende Wirkung von Knoblauch, die anregende von Kaffee oder die stopfende von Kakao. Zu den herzgesunden gehören z.B. auch diejenigen in Zwiebelgewächsen, Artischocken, Auberginen, verschiedenen Kohlarten, Tomaten, Weizen und anderen Getreidesorten, Aprikosen, Sojabohnen, grüner und schwarzer Tee. Sie wirken, indem sie vor den Radikalen schützen, die körpereigene Cholesterinbildung hemmen, Cholesterin im Darmtrakt binden oder die Auflösung von Blutgerinnseln fördern. Auch manche Heilpflanzen enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die das Herz-Kreislauf-System schützen. So sind Bärlauch und Weißdorn beliebte Herzmittel der Naturheilkunde. Übrigens findet man immer wieder höhere Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen in Bio-Lebensmitteln, von den

höheren Werten an Omega-3-Fettsäuren in Biofleisch ganz abgesehen.

Ballaststoffe sollte man auch in größeren Mengen zu sich nehmen

Wichtig für das Herz-Kreislauf-System sind auch die Ballaststoffe. Sie erleichtern nicht nur das Abnehmen, sie können auch den Blutzuckerspiegel senken, wirken dem Alterszucker entgegen und beeinflussen den Cholesterinstoffwechsel positiv.

Auch sie findet man nur in pflanzlichen Lebensmitteln, vor allem in Getreide (besonders wirksam ist die Haferkleie) und Vollkornprodukten, Gemüse inkl. der Hülsenfrüchte, Obst und Samen (Walnüsse, Sesamsamen, ...), besonders in Äpfeln, Zitrusfrüchten, Beeren und Kohl. Schließlich haben auch noch einige Vitamine (z.B. Vitamin A, C, E, B6, B12 sowie Folsäure) und Mineralstoffe (z.B. Selen und Kalium) ihren Anteil daran, dass man auf Dauer ein gesundes Herz-Kreislauf-System behält.

Die mediterrane Küche (ohne den hohen Fettanteil) bietet sich als leckere Alternative an. Sie enthält einen hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen und viel von dem wertvollen Fisch. An dieser Empfehlung sieht man, dass eine herzgesunde Küche auch noch gut schmeckt!

Nein! So schwer es oft genug ist:

- Übergewicht vermeiden
- Verzehren Sie möglichst wenig gesättigte Fettsäuren

- Vermeiden Sie ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffarme Lebensmittel wie Auszugsmehl, Type 550
- Fleisch sollten Sie höchstens drei-, besser nur zweimal die Woche genießen, bei Herz-Kreislauf-Problemen sollten Sie Geflügel vorziehen
- Alkohol nur in kleinen Mengen konsumieren, dann möglichst Rotwein
- Besser nicht rauchen
- Zucker einsparen
- Unangenehmen Stress möglichst vermeiden oder abbauen

Ja! Die mediterrane Küche ist eine köstliche, herzgesunde Alternative zur üblichen Mischkost mit viel Fleisch:

- Essen Sie vollwertige, natürliche, möglichst wenig vorgefertigte Lebensmittel
- Gemüse und Obst so oft wie möglich essen, mindestens jedoch dreimal am Tag, besser fünfmal, Hülsenfrüchte und Salate auch oft in den Speiseplan mit einbeziehen
- Fisch sollten Sie aufgrund der wertvollen Omega-3-Fettsäuren mindestens einmal wöchentlich, besser jedoch öfter zu sich nehmen
- Achten Sie auf reichlich Ballaststoffe
- Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich an der frischen Luft



Dr. Andrea Flemmer

Diplom-Biologin, Ernährungswissenschaftlerin, Autorin

AndreaFlemmer@web.de