

# HERZGESUND ESSEN

DIE BASICS



# MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG KANNST DU VIEL FÜR DEIN HERZ TUN!

Wenn Du ganz gesund bist, hilft sie Dir, auch weiterhin gesund zu bleiben. Schädigende Risikofaktoren für das Herz, wie Übergewicht, erhöhte Blutfette oder Bluthochdruck haben dann kaum eine Chance.

#### DIE WICHTIGSTEN RISIKOFAKTOREN FÜR HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN

Nicht beeinflussbare Risikofaktoren ALTER · GESCHLECHT · ERBFAKTOREN

Durch Ernährung und Lebensweise beeinflussbare Risikofaktoren:

ERHÖHTE BLUTTFETTE  $\cdot$  bluthochdruck  $\cdot$  diabetes  $\cdot$  übergewicht  $\cdot$  metabolisches syndrom  $\cdot$  rauchen

Falls bereits einer oder mehrere dieser Risikofaktoren auf Dich zutreffen oder Du vielleicht schon bestimmte Medikamente nimmst, ist eine herzgesunde Ernährung genauso und wichtig unverzichtbar. Selbst wenn es nicht immer gelingt, hohe Cholesterinwerte oder einen hohen Blutdruck allein durch die Ernährung ausreichend zu senken, so trägt sie aber dazu bei, mit weniger Medikamenten auszukommen und das Herzinfarktrisiko insgesamt zu verringern. Und nicht zuletzt gehört eine herzgesunde Kost in jedem Fall zur Therapie bei einer schon bestehenden Herzerkrankung, und zwar unabhängig von allen weiteren erforderlichen Therapiemaßnahmen.

DIE ERNÄHRUNG BEEINFLUSST NICHT NUR DIE RISIKOFAKTOREN, SONDERN WIRKT AUCH GANZ DIREKT UND VIELFÄLTIG AUF DIE ENTSTEHUNG VON ARTERIOSKLEROSE, DIE ZU HERZINFARKT ODER SCHLAGANFALL FÜHREN KANN.

So schützen z.B. Antioxidantien in der Nahrung vor dem Angriff zellschädlicher freier Radikale, Omega-3-Fettsäuren vermindern die Thrombosegefahr stabilisieren Herzrhythmus. den klingt zunächst sehr kompliziert, ist aber für Deinen praktischen Essensalltag ganz einfach. Denn im Grunde reicht es, wenn Du Dich an einigen wenigen Grundsätzen orientieren, mit denen Deine tägliche Kost herzgesund wird. Komplizierte Berechnungen oder Speisepläne sind nicht erforderlich. Dabei kommt es auch gar nicht so sehr darauf an, einzelne Lebensmittel fortan nie mehr zu essen (wie etwa das cholesterinreiche Ei) oder aber in rauen Mengen (wie etwa die Tomate mit besonders guten Antioxidantien), viel wichtiger ist die richtige, ausgewogene Mischung, die wir Dir in den nachfolgenden Ausgaben vorstellen.

Je nachdem, ob und welche Risikofaktoren bei Dir vorliegen, kann es sein, dass zusätzlich zu diesen Grundsätzen ein paar Besonderheiten zu berücksichtigen sind. Dabei wird jedoch nicht das Gesamtkonzept geändert, sondern es werden lediglich spezifische Akzente gesetzt, auf die wir später eingehen.

Rechts: Ein buntes Frühstück mit Obst liefert viele Vitamine und Antioxidantien. Tipp: Teste Dich auch mal durch unser saisonales Obstangebot. Sanddorn, Hagebutte und Co wachsen vor der Haustür und sind genauso nährstoffreich wie die exotischen Superfoods.



## GRUNDSÄTZE DER HERZGESUNDEN ERNÄHRUNG



Wichtig für Dich zu wissen: Grundsätzlich ist man sich hier so einig wie selten. Die Empfehlungen aller internationalen Fachgesellschaften, die sich mit Vorbeugung und Therapie von Herzgefäßerkrankungen beschäftigen, stimmen bei der Ernährung völlig überein. Sie lauten:

#### 1. WENIG GESÄTTIGTE FETTE, STATTDESSEN MEHR UNGESÄTTIGTE, BEVORZUGT EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTE

Gesättigte Fette erhöhen das LDL-Cholesterin im Blut besonders stark. Und da ein erhöhter LDL-Cholesteringehalt einer der wichtigsten Herzinfarkt-Risikofaktoren ist, müssen diese ungesunden Fette unbedingt vermindert werden, daran führt kein Weg vorbei. Während man früher deshalb empfohlen hat, insgesamt möglichst fettarm zu essen, wissen wir heute, dass ungesättigte Fette, und zwar ganz besonders die einfach ungesättigten, nicht nur den Cholesteringehalt senken, sondern das Herz in mehrfacher Hinsicht schützen. Sie einzusparen, macht wenig Sinn. Deshalb lautet heute die Devise: Eine gezielte Veränderung der Fettqualität ist besser als eine extrem fettarme Kost.

Oben: Rohe Oliven sind bitter und nicht genießbar. Mehrfach in Wasser eingelegt, entkernt und kreativ gefüllt, werden die Früchte auch hierzulande zu einer beliebten Delikatesse.

#### 2. MEHR OMEGA-3-FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren sind ganz besonders gut für Herz und Kreislauf. Sie beugen u.a. der Thrombosegefahr vor, erweitern die Gefäße und schützen vor Herzrhythmusstörungen.

### 3. REICHLICH PFLANZLICHE LEBENSMITTEL, INSBESONDERE GEMÜSE, OBST, GETREIDEVOLLKORNPRODUKTE, HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE, ABER WENIG ZUCKER UND WEISSMEHLPDORDUKTE

Viele Studien haben gezeigt, dass insbesondere die Mischung verschiedenster pflanzlicher Lebensmittel in der täglichen Kost herzschützend wirkt. Sie liefern uns reichlich Vitamine und Mineralstoffe, gleichzeitig viele Ballaststoffe, sättigen gut und haben dabei nur wenig Kalorien. Außerdem enthalten sie eine Fülle weiterer Inhaltsstoffe, die sog. sekundären Pflanzenstoffe, die der Gesundheit in vielerlei Hinsicht guttun. Zucker und zuckerreiche Lebensmittel enthalten jedoch ebenso wie Produkte aus hellen Auszugsmehlen von diesen wertvollen Inhaltsstoffen kaum etwas. Sie lassen außerdem den Blutzucker rasch ansteigen und wieder abfallen, was für erneuten raschen Hunger und dann zusätzliche Kalorien sorgt.

### DEINE AUFGABEN FÜR'S HERZ

### 1 GRUNDSÄTZE EINER HERZGESUNDEN ERNÄHRUNG

Mach' Dir noch einmal die drei Grundsätze einer herzgesunden Ernährung bewusst:

- WENIGER GESÄTTIGTE FETTE,
  STATTDESSEN MEHR EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTE
  - Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fetten sind zum Beipsiel Olivenöl und Rapsöl.
- MEHR OMEGA-3-FETTSÄUREN
  Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, sind fettreiche Seefischsorten wie Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch.
- REICHLICH PFLANZLICHE LEBENSMITTEL
  Gesund sind viel Gemüse, Obst, Getreidevollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse, dafür wenig Zucker und Weißmehlprodukte.

Präge Dir die Grundsätze ein und rufe sie Dir in den nächsten Tagen immer wieder in Erinnerung. Du kannst Dir den Herzhelfer auch ausdrucken und präsent in Deine Küche hängen, zum Beispiel an Deinen Kühlschrank. Isst Du die Lebensmittel, die oben aufgeführt sind, regelmäßig? Kommen Sie in Deiner täglichen Ernährung vor oder vielleicht sogar in jeder Mahlzeit? Schaue nach, ob Du Oliven- und Rapsöl in Deiner Küche hast. Falls nicht, probiere die Öle in den nächsten Wochen gerne mal aus und überlege, ob Du sie nicht dauerhaft in Deiner Küche nutzen möchtest. Wenn Du beispielsweise zum Anbraten dauerhaft Rapsöl statt Butter oder Margarine verwendest, folgst Du genau dem ersten Grundsatz: Du ersetzt dann gesättigte Fette (z.B. Butter, Margarine, Kokosöl) durch einfach ungesättigte Fette (Rapsöl) und machst schon einen großen Schritt in Richtung einer herzgesunden Ernährung.

### 2 CHALLENGE #MEINHERZHELFER

Such Dir von den drei Grundsätzen einen aus, zu dem Du als zweite Aufgabe etwas kochst. Welche Challenge wählst Du? Mehr ungesättigte Fette, mehr omega-3-Fettsäuren oder ein pflanzenbasiertes Essen?

Stöbere in Deinen Kochbüchern oder im Internet nach einem Rezept zu einem der drei Grundsätze, dass Du innerhalb dieses Monats kochen möchtest (siehe nächste Aufgabe). Als Anhaltspunkt findest Du oben zu jedem Grundsatz die geeigneten Lebensmittel. Wenn Du unterwegs bist und keine Möglichkeit hast zu kochen, wähle im Restaurant ein Gericht, was eines der jeweiligen Lebensmittel enthält.

KOCHE DIESE WOCHE DAS REZEPT! VERGISS' NICHT, DEINE ERFOLGREICHE CHALLENGE UNTER #MEINHERZHELFER ONLINE ZU TEILEN.

WIR SIND GESPANNT AUF DEIN ERGEBNIS!

### WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

FINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIETUNG FÜR PRÄVENTION

### **ASSMANN**

Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 33 48161 Münster 0251 – 13123611 info@assmann-stiftung.de

#### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention, einschließlich aller ihr assistierenden Personen, übernimmt keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.