

## Leicht und lecker essen & trinken

### Die beste Vorbeugung gegen Herz-Kreislaufkrankungen

Diese Übersicht soll Sie mit wesentlichen Zusammenhängen zu Ihren Beschwerden vertraut machen und Ihnen helfen, eventuellen Spätfolgen vorzubeugen. Praktische Tipps und Anregungen werden Ihnen die Bewältigung des Alltags erleichtern.

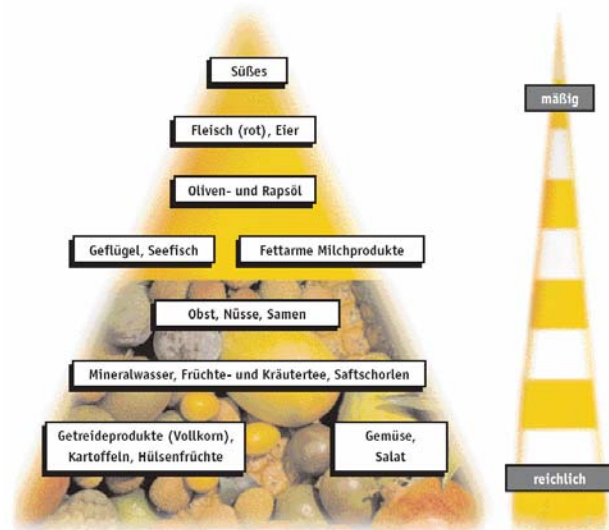


### Wie kommt es zu Gefäßerkrankungen?

Erkrankungen der blutführenden Gefäße mit ihren Spätfolgen Herzinfarkt und Schlaganfall sind in Mitteleuropa immer noch die häufigste Todesursache. Jeder zweite ist von Erkrankungen der Arterien bzw. des Herzens betroffen, während es vor etwa hundert Jahren nur jeder zehnte war. Durch erblich bedingte Stoffwechseleränderungen oder durch Ernährungsfehler sowie Stress oder Rauchen über viele Jahre hinweg kommt es zu Ablagerungen in den Gefäßen. Die Folge sind Gefäßverengungen bis zum Verschluss.

Sind herzversorgende Gefäße (Coronargefäße) betroffen, wird das Herz nicht mehr ausreichend mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt, es besteht die Gefahr eines Herzinfarktes. Auch das Gehirn ist dringend auf Sauerstoff angewiesen. Ist die Versorgung aufgrund eines Gefäßverschlusses nicht mehr ausreichend gewährleistet, fallen wichtige Hirnfunktionen »schlagartig« aus. Typische Folgen eines Schlaganfalls können halbseitige Lähmungen oder vorübergehende Gleichgewichtsstörungen sein. So weit muss es jedoch gar nicht kommen, auch wenn eine familiäre Veranlagung vorliegt.

Dass eine vorbeugende Ess- und Lebensweise auch mit Genuss verbunden ist, beweisen uns die Bewohner der Mittelmeerländer, die nicht nur selten an KHK (koronare Herzkrankheit) oder Schlaganfall erkranken, sondern auch eine sehr hohe Lebenserwartung haben. Heute weiß man, dass viele Faktoren auf die Entstehung oder die Schwere einer solchen Erkrankung Einfluss nehmen (Risikofaktoren). Dazu gehören neben verschiedenen Fettstoffwechselfparametern (Cholesterin, HDL- und LDL-Cholesterin, Triglyceride, verschiedene Lipoproteine) auch die Versorgung mit verschiedenen Vitaminen und Antioxidantien. Einen großen Teil dieser Faktoren können wir durch die richtige Ernährungsweise günstig beeinflussen. Hoch im Kurs stehen dabei pflanzliche Lebensmittel und in kleineren Mengen fettarme tierische Produkte (siehe Abbildung rechts).



Die Ernährungspyramide zeigt zur Orientierung, welche Lebensmittel regelmäßig und reichlich genossen werden sollten (unterer, breiter Teil) und welche in kleineren Mengen bzw. nicht täglich empfehlenswert oder, wie die Süßigkeiten, lediglich geduldet sind (Pyramidenspitze). Die breite Basis unserer täglichen Ernährung besteht am besten aus pflanzlichen Lebensmitteln. Milchprodukte, möglichst nicht zu fett, sind täglich in Maßen zu empfehlen, mageres Geflügel und Seefisch kommen idealerweise zwei bis dreimal pro Woche auf den Tisch. In kleineren Mengen gehören wertvolle pflanzliche Öle dazu. Ein bis zwei Eier pro Woche und ab und zu etwas Fleisch von Rind, Schwein, Lamm oder Wild sowie ein bis zweimal in der Woche eine kleine Portion Süßigkeiten schaden in der Regel nicht. Zusammenfassend kann man sagen, dass die Lipid senkende Kost fettarm, vitamin- und ballaststoffreich ist. Nachfolgend ein paar grundlegende Tipps, welche Lebensmittel gut oder weniger gut geeignet sind:

Empfehlenswert sind Lebensmittel, die fettarm und/oder ballaststoffreich sind, also z.B. magere Milchprodukte, Vollkornbrot oder -Gebäck, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse. Diese können Sie ruhig jeden Tag mehrmals genießen.

## » Verstecktes Fett geschickt umgehen

In vielen Lebensmitteln versteckt sich leider einiges an Fett. Gerade »Kleinigkeiten« wie Antipasti oder Gebäck können kräftig zu Buche schlagen. Daher kommt man schnell auf einen durchschnittlichen Fettverzehr von etwa 130 Gramm am Tag, das ist etwa das Doppelte der empfohlenen Zufuhr. Durch einen gezielten Austausch bestimmter Lebensmittel kann man sehr wirkungsvoll auf die »Fettbremse« treten.

## » Gewusst wie – austauschen statt verzichten

statt Salami	»	Corned Beef, magere Sülze, Geflügelwurst
statt rohem Schinken	»	gekochten Schinken
statt Croissants	»	Rosinenbrötchen
statt Plundergebäck	»	Hefekuchen
statt Torten, Rührkuchen	»	Bisquit- oder Hefekuchen mit Obst
statt Hart- und Schnittkäse	»	Frisch- und Weichkäse, mögl. fettreduziert
statt Butter, Margarine	»	Frischkäse, Salatblätter auf das Brot
statt Brathähnchen	»	gegarte Hähnchenbrust
statt Pommes frites	»	Ofen- oder Pellkartoffeln
statt Chips, Flips etc.	»	Salzstangen, Reiswaffeln

## » Five a day - das gilt nicht nur in Amerika

Obst und Gemüse ist nicht nur lecker, erfrischend, vitamin- und ballaststoffreich, es enthält auch viele andere wertvolle Inhaltsstoffe, die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Heute kennt man bereits mehrere Tausend dieser Substanzen. Ihre Wirkungen auf den menschlichen Organismus sind erst zu einem kleinen Teil erforscht. Man weiß jedoch heute schon, dass gerade Obst und Gemüse Wirkstoffe enthalten, die bei regelmäßigem und reichlichem Verzehr zur Vorbeugung gegenüber Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs beitragen. Die Wirkung beruht auf verschiedenen Mechanismen. Antioxidantien fangen beispielsweise zellschädigende Stoffe (Radikale) ab und machen sie somit »unschädlich«. Andere wiederum wirken eher antithrombotisch, das heißt, sie verhindern eine zu starke Blutgerinnung und erhalten die Fließfähigkeit des Blutes. Ferner gibt es blutdruck- und blutzuckerregulierende sowie cholesterinsenkende Substanzen. Viele von diesen Stoffen wirken auch entzündungshemmend, antikanzerogen bzw. antimikrobiell. Einige üben direkt einen Einfluss auf das Immunsystem aus. Die untenstehende Übersicht enthält die wichtigsten Wirkstoffe zur Vorbeugung gegen Herz - Kreislauf – Erkrankungen und die Lebensmittel, in denen sie reichlich zu finden sind.



## **Antioxidantien**

Antioxidantien (Carotinoide, Polyphenole, Phytoöstrogene, Proteaseinhibitoren, Sulfide, Phytinsäure) sind reichlich enthalten in:

- Randschichten von Obst, Getreide und Gemüse und Produkten aus dem Freilandanbau
- rotem, gelbem bzw. orangefarbenem Obst und Gemüse (Tomaten, Paprika, Karotten, Aprikosen)
- grünem Gemüse (Spinat, Grünkohl, Feldsalat)
- Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, z.B. Soja; • Leinsamen
- Zwiebelgewächsen (z.B. Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch)



## **Gerinnungshemmende (antithrombotische) Wirkstoffe**

Gerinnungshemmende Wirkstoffe (Polyphenole, Sulfide) sind reichlich enthalten in:

- Randschichten von Gemüse, Obst und Getreide, möglichst aus dem Freilandanbau
- Zwiebelgewächsen (z.B. Zwiebeln Knoblauch, Bärlauch)



## **Blutzuckerregulierende Wirkstoffe**

Blutzuckerregulierende Wirkstoffe (Polyphenole, Protease – Inhibitoren, Phytinsäure) sind reichlich enthalten in:

- Randschichten von Obst, Getreide und Gemüse und Produkten aus dem Freilandanbau
- Hülsenfrüchten, Getreide



## **Cholesterinsenkende Wirkstoffe**

Cholesterinsenkende Wirkstoffe (Phytosterine, Saponine, Glucosinolate, Sulfide, Flavonole, Phytinsäure) sind reichlich enthalten in:

- Ölsaaten und deren Ölen
- Hülsenfrüchten, Quinoa
- Senf, Knoblauch, Meerrettich, Kohlgemüse (am besten roh)
- Zwiebelgewächsen (neben Knoblauch auch Lauch, Bärlauch, Zwiebeln)
- Grünkohl, Sellerie, roten Trauben, Aroniafrüchten (schwarze Apfelbeeren)
- Getreide



## **Blutdruckregulierende Wirkstoffe**

Blutdruckregulierende Wirkstoffe (Proteaseinhibitoren, Sulfide) sind reichlich enthalten in:

- Hülsenfrüchten, Getreide
- Zwiebelgewächsen (z.B. Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch)

Am besten verwöhnen Sie sich fünf Mal am Tag mit Speisen oder Säften aus Obst und Gemüse - frei nach dem Motto „Five a day“. Essen Sie ruhig 1 - 2 Eier pro Woche, denn sie sind reich an Vitamin B12 und Folsäure. Ist bei Ihnen der Homocysteinspiegel erhöht, essen Sie bevorzugt reichlich Lebensmittel, die viel Vitamin B6 und B12 sowie Folsäure enthalten (B6: Fisch, mageres Geflügel, Getreideprodukte, Kartoffeln, Rosenkohl, Avocados, grüne Bohnen, Bananen; B12: fettarme Milchprodukte, in Spuren in Hülsenfrüchten; Folsäure: Spinat, Kohlgemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte). Erhitzen Sie Butter möglichst nicht mehrmals, dann bilden sich zellschädigende Fettabbauprodukte. Diese sind übrigens auch reichlich in Salami und Parmesankäse enthalten. Ideal wäre es daher, diese Lebensmittel gegen andere auszutauschen (z.B. Putenbrust, gekochten Schinken, Gouda, Emmentaler, Frischkäse).



### Und nun noch ein paar Tipps...

- Genießen Sie zwischendurch Obst, Müsli oder Vollkornbackwaren.
- Wählen Sie magere Fleischsorten (bis 15 % Fett), z. B. Geflügel ohne Haut, Wild. (Tipp: teures Fleisch ist auch oft mager)
- Garen Sie schonend und fettarm (Dünsten, Garen in der Folie, z.B. Ofenkartoffeln statt Pommes frites), nicht fritieren oder in Fett braten.
- Bevorzugen Sie fettarme Käsesorten, möglichst bis 30 % Fett i.Tr., mageren Quark, sowie fettarme Milchprodukte (1.5 %). (Tipp: Die preiswerten Sorten sind oft fettärmer als vergleichbare teure Sorten)
- Probieren Sie mal vegetarische Brotaufstriche aus (Fertigprodukt oder selbstgemacht).
- Ersetzen Sie Weißmehlprodukte (helles Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck) durch Vollkornprodukte. (Tipp: Probieren Sie beim Backen einmal aus, Weißmehl mit Vollkornmehl zu mischen.)
- Wenn Sie gern Kaffee trinken, genießen Sie ihn immer gefiltert. Die skandinavische Zubereitungsweise (Stempelkanne oder Perkulatorgerät) erhöht insbesondere das schädliche LDL - Cholesterin.
- Genießen Sie ruhig zweimal pro Woche eine Fischmahlzeit. Die wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Fisch wirken u.a. gerinnungshemmend. Es liegen auch erste Hinweise vor, dass sie zur Senkung des Risikofaktors [Lipoprotein a](#) beitragen können.