

Die Rolle der Ernährung und des Lebensstils

Einleitung

Kaum eine Gruppe von Krankheiten wird durch unseren Lebensstil so stark beeinflusst wie diejenige des Herz-Kreislauf-Systems.

Mit ausgewogenem Essen und Trinken, insbesondere einer guten Fettqualität (wenig gesättigte Fette, mehr pflanzliche Öle) sowie dem Verzehr von viel Gemüse und Früchten, leisten Sie einen Beitrag zum Schutz Ihrer Blutgefässe. Denn eine gute Fettqualität beeinflusst den Fettstoffwechsel positiv: Pflanzliche Öle, besonders Raps-, Soja-, Weizenkeim- und Leinöl (diese enthalten Omega-3-Fettsäuren) üben eine entzündungs- und gerinnungshemmende Wirkung aus. Früchte und Gemüse liefern eine Vielzahl nützlicher Inhaltsstoffe: Nahrungsfasern helfen bei der Senkung eines erhöhten Cholesterinspiegels. Antioxidative Vitamine (Beta-Carotin, Vitamin E, Vitamin C) schützen die Fette im Organismus vor gesundheitsschädigenden Stoffen wie den so genannten freien Radikalen (die z. B. durch Inhaltsstoffe des Zigarettenrauches im Körper entstehen).

Auch die sekundären Pflanzenstoffe haben einen schützenden Effekt auf das Herzkreislaufsystem. Folsäure (ein B-Vitamin) und Vitamin B12, können einen erhöhten Homocysteingehalt im Blut senken, der ebenfalls als Risikofaktor für Atherosklerose gilt. Es gibt derzeit jedoch keinen wissenschaftlichen Beweis, dass die Einnahmen von Supplementen mit Folsäure oder Vitamin B12 das Risiko für koronare Herzerkrankungen senken kann.

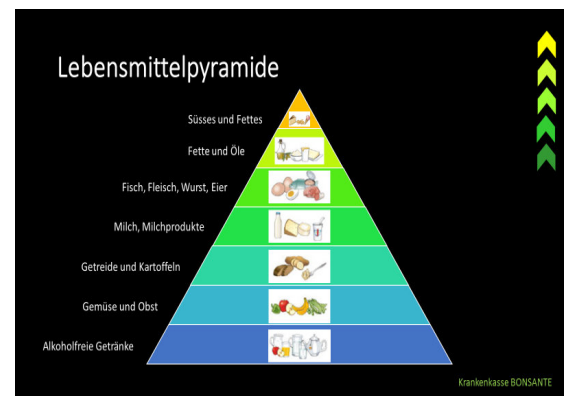
Zur Vorbeugung von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wird heute eine ausgewogene Ernährung entsprechend der Schweizer Lebensmittelpyramide empfohlen. Darüber hinaus kann mit einem gesunden Lebensstil das Risiko für eine Erkrankung vermindert werden, d. h.:

- Abbau von Stress
- Nichtrauchen
- Regelmässige körperliche Aktivität

Auch bei bereits bestehender Atherosklerose bzw. koronarer Herzkrankheit ist die Ernährungsumstellung neben Bewegungsförderung eine Grundlage der Therapie, um die Verstärkung einer Atherosklerose entscheidend zu mindern.

Wie kann eine «herzgesunde» Ernährung umgesetzt werden?

Eine herzgesunde Ernährung entspricht einer ausgewogenen Ernährung gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide mit einer bedarfsgerechten Kalorienzufuhr (Kalorien).



Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte

Ein reichlicher Verzehr dieser Lebensmittel ist besonders wichtig. Sie gewährleisten die Zufuhr von Nahrungsfasern, Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, die allesamt eine schützende Wirkung auf das Herzkreislaufsystem ausüben.

Öle, Fette und Nüsse

Die Art und Menge der verzehrten Fette beeinflussen die Blutfettwerte. Eine Reduktion der Fettzufuhr kann sinnvoll sein, um allfälliges Übergewicht abzubauen. Wichtig ist aber nicht nur die Fettmenge, sondern vor allem auch die Fettqualität: Gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren (siehe Glossar) haben ungünstige Wirkungen auf die Blutfettwerte und erhöhen dadurch das Risiko für Atherosklerose.



Streichfette und Rahm sollten nur in kleinen Mengen verzehrt werden. Brat- und Frittierfette (z. B. Kokosfett, Palmfett) sowie Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an versteckten Fetten wie Frittiertes, Paniertes, Wurstwaren, Blätterteiggebäck, Fertiggerichten, Süssigkeiten, Snacks sollten nach Möglichkeit gemieden werden.

Gesund für Herz und Gefässe sind dagegen Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zu bevorzugen sind deshalb folgende Öle:

Für die kalte Küche (z. B. Salate): Rapsöl, Baumnussöl, Olivenöl, Weizenkeimöl, Leinöl, Sojaöl ...

Für die warme Küche (z. B. Dünsten, Braten): raffiniertes Rapsöl, raffiniertes Olivenöl, HOLL-Rapsöl ...

Nüsse wie z. B. Baumnüsse, Haselnüsse und Mandeln enthalten wertvolle Fettsäuren und Nahrungsfasern sowie wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Es empfiehlt sich deshalb, regelmässig eine Portion ungesalzene Nüsse (20–30 g) zu verzehren.

Fisch

Fische enthalten ein günstiges Fettsäurenverhältnis. Besonders günstig sind die Fische aus kalten Gewässern wie Lachs, Makrele und Hering. Nicht bedrohte Fischarten aus nachhaltigem Fischfang sollten aufgrund der Omega-3-Fettsäuren regelmässig verzehrt werden (1 bis 2 Portionen Fisch pro Woche).

Manche Fischarten enthalten allerdings unerwünschte Mengen an Quecksilber und chemischen Substanzen wie PCB (Polychlorierte Biphenyle): Schwertfisch, Marlin/Speerfisch, Hai, frischer Thunfisch, ausländischer Hecht, Ostsee-Hering und Ostsee-Lachs. Diese Fische sollten nicht zu häufig gegessen werden.

Schwangere sollten sogar vollständig auf Schwertfisch, Marlin/Speerfisch, Hai, Ostsee-

Hering und Ostsee-Lachs verzichten und frischen Thunfisch sowie ausländischen Hecht nur in geringen Mengen verzehren¹.

Alkohol

Viele Studien weisen auf eine Verringerung des KHK-Risikos durch massvollen Alkoholkonsum hin. Bei grösseren Alkoholmengen überwiegen jedoch die negativen Folgen. Alkohol sollte zu den Mahlzeiten genossen werden. Als massvoller Konsum gelten für Frauen maximal 1 dl Wein pro Tag und für Männer maximal 2 dl pro Tag. Wer bisher keinen Alkohol getrunken hat, soll trotz des Schutzeffektes auf das Herzkreislaufsystem nicht damit anfangen.

Zubereitung

Licht, Luft, Wasser und Hitze führen zu Verlusten an Vitaminen und Mineralstoffen. Eine kurze Lagerung frischer Lebensmittel sowie eine schonende Zubereitung tragen dazu bei, die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten (z. B. Früchte und Gemüse frisch einkaufen, öfters roh verzehren oder kurz und bei nicht zu hohen Temperaturen zubereiten, flüssigkeitsarme Zubereitungen wie Dämpfen oder Dünsten wählen, ...). Speisesalz sowie salzhaltige Würzmittel (z. B. Würzsaucen, Sojasauce, Bouillon) sollten zurückhaltend verwendet werden.

Ernährungsempfehlungen bei Herzkreislauf-Problemen

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsangebot, die Werbung usw. Die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine optimale Ernährungsweise für gesunde Erwachsene.

¹ vgl. Merkblatt Ernährung während Schwangerschaft