

# Gesunde Ernährung – Unser Herz wird es uns danken!

Auch in dieser HERZBLICK-Ausgabe möchten wir wieder einen Beitrag zur „Herzgesunden Küche“ aufnehmen. Denn eine gesunde Ernährung kann äußerst positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit nehmen und trägt generell zu einer gesunden Lebensweise bei. In unserer neuen Serie finden Sie tolle Rezepte zum Nachkochen und Sie erhalten einen Einblick in die herzgesunde Küche. Schauen Sie sich neben diesen Seiten gerne auch das Rezept von Küchendirektor und Kochbuchautor Gerald Wüchner auf der Kinderseite an!

Was versteht man eigentlich unter herzgesunder Ernährung? Was muss ich genau essen, um mein Herz gesund zu halten? Kann ich meine Herzgesundheit durch eine bestimmte Ernährungsform oder einen konkreten Lebensstil günstig beeinflussen?

Diese Fragen und noch viele mehr beschäftigen auch unsere Patienten mit angeborenen Herzfehlern. Der folgende Artikel soll Antworten und wertvolle Tipps zum Thema „herzgesunde Ernährung“ liefern.

Es ist für uns alle eine unbestrittene Tatsache: Unsere Lebensweise im Allgemeinen und unsere Essgewohnheiten im Besonderen beeinflussen maßgeblich die Gesundheit unserer Organe. Und da das Herz „Leben pumpt“ und deshalb unser wichtigstes Organ darstellt, sollte ihm und seiner Gesunderhaltung ganz besonderes Augenmerk gelten.

Übergewicht schwächt unser Herz. Deshalb korreliert ein gesundes Körpergewicht auch mit einem gesunden Herzen.

**Eine alarmierend hohe Anzahl von Erwachsenen mit angeborenen Herzfehlern (EmaH) hat eine ungesunde Lebensweise, die von Bewegungsarmut und schlechter Ernährung geprägt ist.**

Zu fette und zuckerhaltige Speisen, gepaart mit einem Mangel an Bewegung, führen auch bei EMAH zum gefürchteten Übergewicht und haben aufgrund der bestehenden Grunderkrankung schwerwiegende Konsequenzen für deren Herzgesundheit. Nachweislich werden schon bei leichtem Übergewicht Blutgefäße und Herz geschädigt. Stark übergewichtige oder gar fettleibige Menschen tragen ein wesentlich höheres Risiko und laufen Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden. Insbesondere Bauch- oder Viszeralfett (das

in der freien Bauchhöhle eingelagerte Fett, das die inneren Organe, vor allem des Verdauungssystems, umhüllt), das besonders stoffwechselaktiv ist, begünstigt – zusammen mit anderen kardiovaskulären Risikofaktoren wie z. B. Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“), Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörung („hohes Cholesterin“) – die Entstehung und die Verschlechterung vorbestehender Herz-Kreislaufkrankungen.

Alle genannten Risikofaktoren begünstigen die Ansammlung von Cholesterin in den Wänden der Arterien, wodurch sogenannte „Plaques“ entstehen. Plaques können in den Herzkranzgefäßen zur Arterien-Verstopfung und damit zum Herzinfarkt führen. Vor diesen Komplikationen sind auch Patienten mit AHF nicht geschützt.

Das oberste Ziel einer herzgesunden Ernährung ist deshalb, ein Normalgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten! Dieses sollte unter keinen Umständen mit einer sogenannten Radikaldiät erreicht werden, sondern besser mit Hilfe einer langfristigen Ernährungsumstellung. Schneller Gewichtsverlust führt nicht selten zum Jojo-Effekt und bringt unter Umständen statt Gewichtsabnahme eine weitere Gewichtszunahme mit sich.

**Experten empfehlen daher für das langfristige Halten eines gesunden Gewichtes eine dauerhaft optimierte und personalisierte Ernährung, die durch Ausgewogenheit und eine angemessene Energiezufuhr gekennzeichnet ist.**

Die gute Nachricht lautet: eine Lebens- und Ernährungsumstellung muss keinesfalls perfekt sein! Schon eine geringfügige Änderung bringt erhebliche Vorteile für die Herzgesundheit mit sich. Dies gilt

vor allem für jene, die schon seit Jahren oder Jahrzehnten ungesunde Ernährungsmuster verinnerlicht haben und in noch größerem Ausmaß für diejenigen, die bereits eine Herzerkrankung haben.

**Schlüssel zum Erfolg: die mediterrane Kost, Bewegung und soziales Leben**

Will man sich herzgesund ernähren, so orientiert man sich am besten an den Gewohnheiten unserer südlichen Nachbarn. Die Bewohner Griechenlands und Süditaliens gehörten in den 60er Jahren weltweit zu den Menschen mit der niedrigsten Rate an chronischen Erkrankungen und der höchsten Lebenserwartung. Konkret stellte man fest, dass Menschen aus dem Mittelmeerraum seltener an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße litten als Menschen aus anderen Ländern. Tatsächlich nahm die Sterblichkeit der Patienten, die schon einen Herzinfarkt hatten, durch die Umstellung auf eine mediterrane Kost erheblich ab.

Es sei aber darauf hingewiesen, dass sich das Ernährungsmuster in seiner Gesamtheit und nicht allein auf einzelne Säulen der Mittelmeerkost nachweisen ließ. Das bedeutet, dass die soziale Einbindung durch Freunde und Familie, die stressfreie und regelmäßige Einnahme der täglichen Mahlzeiten mit anschließender Siesta genauso wichtig waren, wie die Zusammensetzung der mediterranen Ernährung selbst. In einem Versuch, die mediterrane Kost und den südländischen Lebensstil zu vereinen, hat die gemeinnützige Organisation „Oldways Preservation & Exchange Trust“ 1993 die sogenannte Mittelmeerpyramide entwickelt, die auf die traditionelle griechische und süditalienische Kost der 60er Jahre zurückgeht und bis heute als die beste Ernährungsform gilt.

## Die mediterrane Ernährungs- pyramide

Die mediterrane Ernährung unterscheidet sich maßgeblich von unserer herkömmlichen Durchschnittskost. Sie basiert vorwiegend auf frischen Zutaten, einer einfachen, schonenden Zubereitung, einem hohen Anteil an Obst und Gemüse, komplexen Kohlenhydraten, einfach ungesättigten Fettsäuren und wenig tierischen Produkten, die helfen sollen, den Körper optimal mit Ballaststoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen zu versorgen.

### Gutes Fett voraus – für unsere Herzgesundheit!

Die traditionelle Mittelmeerkost ist keineswegs fettarm, gilt aber dennoch als ideal für die Herzgesundheit. Wie lässt sich das erklären?

Fett ist nicht gleich Fett. In der Mittelmeerregion verwendet man hauptsächlich gesunde Fette (einfach ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren) und weniger ungesunde Fette (mehrfach gesättigte Fettsäuren), von denen in unseren Breiten leider zu viel konsumiert wird.

Die Gesamtfettzufuhr – sie macht bis zu 35 % der täglichen Kalorienmenge aus – ist qualitativ hochwertig und setzt auf ein gesundes Verhältnis der unterschiedlichen Fettsäuren. So machen die gesättigten Fettsäuren in der mediterranen Kost weniger als 8 % der täglichen Gesamtkalorienzufuhr aus! Bei uns liegt der Konsum der gesättigten Fettsäuren bei 16 %!

Warum schaffen es unsere Nachbarn, qualitativ hochwertige Fette zu konsumieren und wir nicht? Die Antwort ist ganz einfach: statt Fleisch wird in der mediterranen Kost fettreicher Fisch bevorzugt. Dadurch meidet man das schädliche Cholesterin, das sich in den Arterien ablagert, und kommt stattdessen in den Genuss gesunder Omega-3-Fettsäuren, die sich durch ihren entzündungshemmenden und gefäßerweiternden Effekt günstig auf die Blutzirkulation auswirken und so vor koronaren Herzkrankheiten und Herzinfarkt schützen können. Olivenöl, Rapsöl und Avocados lösen unsere Butter, Margarine und Schmalz ab. Neben den einfach ungesättigten Fettsäuren sind diese Fettlieferanten reich an Antioxidantien und Vitamin E. Kaltgepresstes



Abb. 1: Mediterrane Ernährungspyramide

Quelle: <https://www.figurbetont.com/wp-content/uploads/2016/03/mittelmeer-diaet-pyramide.jpg?x67355>

Olivenöl gilt als die Hauptfettquelle der mediterranen Ernährung. Es weist den höchsten Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren auf, nämlich zwischen 70 % und 80%. Reichlich Olivenöl ist zwar für uns gewöhnungsbedürftig, aber wer sich an Gemüsen, Salaten, Fisch und Hülsenfrüchten satt isst (gut gefüllte Teller mit wenig Kalorien), der kann es sich leisten, das „flüssige Gold“ großzügig in der Küche einzusetzen.

*TIPP: Je hochwertiger ein Olivenöl, desto länger hält es der Hitze beim Kochen stand, ohne an Qualität oder Nährstoffen einzubüßen. Allerdings niemals bis zum Rauchpunkt erhitzen!*

### Gutes Eiweiß – ein Muss für unsere Herzgesundheit!

Für Herz und Kreislauf ist es ideal, nicht mehr als 14 % der täglichen Energie aus Eiweiß zu decken. Als Eiweißlieferanten setzt die Mittelmeerküche auf Fisch und Meeresfrüchte und vor allem auf Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen oder Vollkornprodukte aus Bulgur

oder Gerste. Die pflanzlichen Proteine der Hülsenfrüchte sind zwar minderwertiger als die von rotem Fleisch, aber ihr biologischer Wert ist höher als in anderen pflanzlichen Lebensmitteln. Sie enthalten neben Proteinen auch Ballaststoffe und zeichnen sich durch einen niedrigen „glykämischen Index“ aus. Dieser ist entscheidend, um Heißhungerattacken zu vermeiden und überflüssige Kilos in Schach zu halten. Hülsenfrüchte kommen nicht nur in Suppen und Eintöpfen zum Einsatz, sondern auch als Beilage zu Getreide oder Gemüse, püriert als Basis für Saucen, pikante Pasten oder Brotaufstriche oder kalt zu Salaten gereicht. Zwar werden in der mediterranen Ernährung auch Milchprodukte verzehrt, da diese ein wichtiger Kalziumlieferant sind, aber nur in Maßen. Griechischer Joghurt wäre hier ein qualitativ hochwertiger Eiweißlieferant.

*TIPP: Wie immer gilt: Nicht Massen, sondern in Maßen genießen! Es wird deshalb für die Herzgesundheit vor der einseitigen eiweiß- und fettreichen, aber kohlenhydratarmen Diät (Atkins) gewarnt!*



Bilder: SteiberArchiv

### Her mit den Ballaststoffen für unser Herz!

Die Südeuropäer essen doppelt so viel Obst und Gemüse wie wir. Da haben wir gehörigen Nachholbedarf, denn für ein gesundes Herz braucht der Körper täglich 30-45 g Ballaststoffe in Form von Vollkornprodukten, Nüssen, Samen, Gemüse und Obst.

Diese Menge ist mit Hilfe der mediterranen Ernährung problemlos zu schaffen. Ballaststoffe senken das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen! Laut Studien besteht zwischen der Menge der aufgenommenen Ballaststoff und dem Herz-Kreislaufisiko eine direkte Dosis-Wirkung Beziehung. 7g Ballaststoffe zusätzlich pro Tag senken das kardiovaskuläre Risiko um etwa 10% (British Medical Journal, 2013).

*TIPP: Mogeln sie Ballaststoffe auf ihren Teller, indem sie jeder Mahlzeit eine extra Portion Obst oder Gemüse hinzufügen. Fügen Sie dem Rührei morgens Spinat zu, toppen Sie den Joghurt mit Beeren und Nüssen, reichen Sie gebratenes Gemüse zum Fisch und belegen Sie abends ihr Vollkornbrot mit Gurken und Tomatenscheiben.*

Obst und Gemüse enthalten nicht nur Ballaststoffe und lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch sogenannte Antioxidantien, die die Zellen vor freien Radikalen schützen. Eine ernährungsbedingte Aufnahme natürlicher, antioxidativer Vitamine, wie dies in der mediterranen Kost der Fall ist, schützt nachweislich vor Herzkrankheiten. Besonderer Beliebtheit in der mediterranen Küche erfreuen sich Tomaten. Sie enthalten eine hohe Menge des Antioxidans Lycopin.

*TIPP: Nehmen Sie Vitamine nur in ihrer natürlichen Form zu sich! Finger weg von teuren, künstlich hergestellten Vitaminpräparaten! Sie sind nutzlos, wenn nicht sogar schädlich für unser Herz!*

Während die mediterrane Ernährung von seinen Anfängen bis heute nichts an seiner kardioprotektiven Wirkung eingebüßt hat, so ist die Ernährungspyramide in einem Punkt zu korrigieren.

Der Leitspruch: „Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren“ mag zwar bis heute für uns und viele unserer Nachbarn

gelten, allerdings war dieses Gläschen zu keinem Zeitpunkt in der Geschichte ein Grund für die Langlebigkeit der Südländer. Forscher erteilten dem Irrglauben, Rotwein sei gut für das Herz, eine klare Absage. Lange hielt sich der Mythos, dass das in roten Trauben enthaltene Polyphenol Resveratrol eine kardioprotektive Wirkung habe. Demnach soll Resveratrol ein Schlüsselenzym in Sachen Herzinfarktprophylaxe darstellen. Man hat allerdings herausgefunden, dass dafür 1g pro Tag nötig wären, was 501 Litern Rotwein entsprechen würde.

*TIPP: Greifen Sie deshalb zu Wasser! Alkohol hat bereits ab dem ersten Glas schädliche Auswirkungen auf unser Herz!*

Leider ist zu beobachten, dass sich unsere südlichen Nachbarn seit den 60er Jahren immer mehr von den Ursprüngen der traditionellen mediterranen Kost entfernen und sich der westlichen Ernährungs- und Verhaltensweise anpassen, die von Fast Food, schlechten Fetten, zu viel Salz, zu wenig Bewegung und Stress gekennzeichnet ist. Folgen sind hier wie dort eine allgemeine Zunahme von Übergewicht und Herz-Kreislauferkrankungen! Es ist also an der Zeit das Steuerrad wieder in eine südliche, aber traditionelle Richtung zu drehen, denn:

### „Nur wer weiß, wo er hinsegeln will, setzt die Segel richtig“

Also volle Fahrt voraus in Richtung Mittelmeer – unser Herz wird es uns danken!



*Caroline Andonian, Maximilian Huber, Sebastian Freilinger, Harald Kaemmerer, Peter Ewert*

*Klinik für angeborene Herzfehler und Kinderkardiologie, Deutsches Herzzentrum München des Freistaates Bayern, Klinik an der Technischen Universität München*

*Jürgen Beckmann  
Lehrstuhl für Sportpsychologie, Technische Universität München*

*Gert Bischoff  
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention, Krankenhaus Barmherzige Brüder, München*



BARMHERZIGE BRÜDER  
Krankenhaus München



ZEP KOCHEN

Anbei Anregungen aus unserem kulinarischen Online-Erlebnis („Essen, was das Herz begehrt“) in Kooperation mit dem Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention München (15.4.2021):

### QUINOA-BOWL MIT WURZELGEMÜSE UND LACHS

#### Zutaten für 2 Portionen:

100 g Quinoa  
450 g buntes, saisonales Wurzelgemüse wie z.B. Karotte, Steckrübe, Rote Bete  
Wurzel Petersilie, Pastinake  
1 EL Olivenöl  
50 g Feldsalat  
20 g Walnüsse  
frische Kräuter wie z.B. Kresse, Petersilie, Dill ...  
je nach Geschmack Gewürze bzw. Gewürzmischungen ohne Salz wie z.B. Curry, Paprika ...

#### Für das Dressing:

2 EL heller Aceto balsamico  
1 TL Dijon Senf  
1 EL Olivenöl  
1 EL Leinöl  
1 kleine Schalotte

#### Für das Topping:

200-250 g Lachsfilet  
etwas Salz und Pfeffer  
etwas Olivenöl für die Pfanne



#### Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Quinoa in einem feinen Sieb lauwarm waschen bis die Flüssigkeit klar ist. In 200-225 ml leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten zugedeckt garen. Danach vom Herd nehmen und etwas nachquellen lassen.
- Das Wurzelgemüse putzen und schälen. Getrennt voneinander in 1 cm große Würfel schneiden. Mit Olivenöl und Gewürzen nach Geschmack mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im Backofen ca. 20 Minuten rösten.
- Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Kräuter waschen, trocknen und kleinschneiden.
- Für das Dressing Essig, Senf, Oliven- und Leinöl in ein Schraubglas geben. Das Glas einmal durchschütteln. Die Schalotte schälen, fein würfeln und unter das Dressing mischen.
- Für das Topping den Fisch in einer beschichteten, sparsam gefetteten Pfanne kurz braten. Zum Schluss leicht salzen und pfeffern.

#### Zum Anrichten:

Die Hälfte des Dressings mit der Quinoa mischen und auf zwei Bowls (Schüsseln) verteilen. Das Wurzelgemüse sowie den Feldsalat darauf anrichten. Mit dem restlichen Dressing beträufeln. Mit den frischen Kräutern und Walnüssen garnieren. Zum Schluss den warmen Fisch daraufsetzen.

© ZEP, Barmherzige Brüder München