

Essen zwischen Herzgesundheit und täglichen Verführungen

In dieser HERZBLICK-Ausgabe möchten wir mit einer Serie zur „Herzgesunden Ernährung“ beginnen.

Eine gesunde Ernährung kann äußerst positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit nehmen und trägt generell zu einer gesunden Lebensweise bei. In den folgenden Ausgaben werden Sie unter anderem die Ökotrophologin Dr. Vivien Faustin und der Küchendirektor und Kochbuchautor Gerald Wüchner über die herzgesunde Ernährung informieren und Ihnen tolle Rezepte zum Nachkochen bereitstellen!



Dr. oec. troph. Vivien Faustin

Die Lieblingsgerichte der Deutschen stammen aus der traditionellen deftigen Hausmannskost. Braten, Rouladen, Frikadellen und Schnitzel erfreuen sich großer Beliebtheit. Hinzu kommen die ebenfalls sehr beliebten Fast-Food-Produkte: In der Pause oder nach der Arbeit eben mal zum Bratwurststand oder ins Fast-Food-Restaurant um die Ecke. Am Wochenende wird beim Lieferservice bestellt.

Es ist aber auch bekannt, dass die Wahl der Lebensmittel und Getränke sowie die Essweise einen enorm positiven Einfluss auf die (Herz-) Gesundheit haben können. Dabei spielt die mediterrane Ernährung eine große Rolle. Allerdings sind damit nicht Pasta und Pizza gemeint, sondern vor allem die traditionelle mediterrane Küche, die einen hohen Anteil an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Olivenöl enthält. Sie zeichnet sich weiterhin durch einen moderaten Verzehr von Fisch, Meeresfrüchten, Milchprodukten, Geflügel und Eiern aus. Das rote Fleisch (es sieht im rohen Zustand tatsächlich rot aus), wie z. B. Schweine-, Rind-, Kalb-, Schaf-, Lamm- und Kaninchenfleisch, sollte eher seltener verzehrt werden. Denn Epidemiologische Studien zeigen, dass es Darmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern kann, wenn es täglich gegessen werden würde. Aber auch der Alkohol, der den Blutdruck zum Steigen bringen kann, sollte eher selten genossen werden.

Leider basiert die Ernährungsform der deutschen Bevölkerung heutzutage, wie oben beschrieben, eher auf Fertigprodukten, gut gesalzenen Lebensmitteln sowie gesüßten Leckereien. Oft kann es somit schwerfallen, den Verführungen, bedingt durch die oftmals schnelle Verfügbarkeit von Essbarem, standzuhalten und seinen eigenen Weg in der herzgesunden Essweise mit naturbelassenen Produkten zu finden. Auch diejenigen, die das prima schaffen, brauchen ein hohes Maß an eigener Motivation. Denn Komplimente von Mitmenschen gibt es selten, eher Neider, die einen zu fettreichen und zuckerhaltigen Lebensmitteln verführen möchten, um ihr eigenes Unvermögen vor sich selbst zu rechtfertigen.

Zudem sind viele Menschen in der heutigen Zeit durch die Verpflichtungen im Alltag häufig fremdbestimmt, so dass eine zusätzliche Belastung durch eine ständige Fokussierung auf die frische Zubereitung von Mahlzeiten eine Überforderung darstellen kann.

Wichtig ist es, zu verstehen, was die Auslöser für unerwünschtes Essverhalten sind. Es hilft, sich in Situationen, in denen z. B. das Verlangen nach Süßigkeiten aufkommt, zu fragen: „Was brauche ich jetzt wirklich?“. Oft wird dann klar, dass das Essen zur Kompensation von schlechten Gefühlen, Müdigkeit, belastenden Gedanken, zur Belohnung oder als Ablenkung für ungeliebte Tätigkeiten verwendet wird. Allein durch dieses Bewusstsein verändert sich schon das Verhältnis zu den Süßigkeiten. Die Kontrolle über das eigene Essverhalten nimmt wieder zu. Ziel ist es, dass durch diese Erkenntnis der eigentliche Auslöser für das unerwünschte Verhalten erkannt und behoben werden kann.

Gewohnheiten zu wandeln ist mit viel Training verbunden. Das Ziel muss klar

und attraktiv sein. Es existiert das Prinzip vom kleinen und großen Glück: „Das kleine Glück ist die leckere Bratwurst von der Imbissbude im Hier und Jetzt, das große Glück ist es, fitter, beweglicher und gesünder zu sein.“. Aber warum ist die Verunft hier so schwierig und der „Schweinehund“ verführt einen?

Neurologisch begründet liegt das Phänomen des sogenannten Schweinehunds im limbischen System. Dies reguliert unsere Emotionen im Gehirn. Der Konflikt zwischen der Pizza-Burger-Eiscreme-Ecke und der Vollkornbrot-Gemüse-Obst-Fraktion wird dort entschieden. Rationales Denken setzt dabei oft aus. Denn das limbische System befriedigt unsere Bedürfnisse im Hier und Jetzt beispielsweise durch Essen bei Stress aufgrund von belastenden Gedanken oder Langeweile. Verhaltensänderungen bzw. Ablenkungsmanöver sollten deshalb mit positiven Emotionen verknüpft werden. Zum einen können z. B. Telefonate mit Freunden, das Hören von Lieblingsmusik oder Hörbüchern, Rätseln oder Bewegung an der frischen Luft das seelische Gleichgewicht wieder verbessern.

Wenn es um die Ernährungsgewohnheiten bei Kindern geht, wäre es zielführend, die gesundheitsförderlichen Lebensmittel positiv zu besetzen. Zum Beispiel kann das gemeinsame Zubereiten von Obst und Gemüse, der Besuch auf dem Bauernhof beim Eier holen, das gemeinsame Anpflanzen von Kräutern auf dem Balkon und das gemeinsame Kochen mit den Kindern das Verhältnis zu den gewünschten Lebensmitteln verbessern und bringt nebenbei noch eine Menge Spaß.

Sehen Sie sich hierzu gerne mein Rezept auf der Kinderseite an: Das Selberbacken eines Müsliriegels.

Wichtig ist es, dass die Durchführung von gesunder Küche nicht erzwungen wird. Starker Druck, zu hohe Ziele, zu unrealistische Anforderungen an sich selbst oder andere bewirken oft das Gegenteil. Wir sind alle nur Menschen. „Fair zu sich selbst sein“, ist die Devise!

Wir Menschen sind alle verschieden und so gibt es leider keine Patentlösungen, die schnell bei problematischem Essverhalten wirken. Die Krankenkas-

sen bezuschussen sechs Termine bei Ernährungsberater*innen. Deren Ziel ist es auch, Betroffenen eine Sammlung von unterschiedlichen persönlichen Verhaltensstrategien an die Hand zu geben, mit denen sie sich vom unerwünschten Ess- und Trinkverhalten ablenken und in einer für die Herzgesundheit adäquateren Weise verhalten können. Wer mag, kann dies gerne einmal ausprobieren.

*Kontakt und Terminvereinbarung:
Universitätsmedizin Göttingen
Interdisziplinäre Adipositas-Ambulanz
Dr. oec. troph. Vivien Faustin
Telefon 0551/3962136
vivien.faustin@med.uni-goettingen.de*

Tipps für eine positive Verhaltensänderung:

1. Ziele für erwünschtes (Ess-) Verhalten positiv formulieren.
2. Ziele sollten machbar und zeitlich konkret definiert sein: „Kein Termin – keine Tat“.
3. Es ist verboten, sich oder jemandem etwas zu verbieten => Prophylaxe gegen Heißhunger und heimliches Essen!
4. Situationen (z. B. Einladungen) im Blick behalten und einplanen, um Versagergefühlen vorzubeugen; flexibel planen, Ausrutscher sind erlaubt.
5. Auslöser für verführerisches Verhalten meiden, wie z. B. Süßigkeiten auf dem Beifahrersitz.
6. Wiederholungen verstärken positives Verhalten.
7. Etappenziele belohnen, z. B., wenn Kinder den gesunden Pausensnack mitnehmen und verzehren, diesen mit einer lieben Nachricht in der Brotdose aufpeppen.
8. Bei Nichtgelingen neu starten und weitermachen – einfach neu planen.

Herzgesunde Rezepte zum Nachkochen!

Vom Küchendirektor und Kochbuchautor Gerald Wüchner

„Briam“ – Kretische Gemüsepfanne aus dem Ofen

(das Gemüse finden Sie in jeder Taverne auf Kreta)

Briam ist ein Gericht, das in der kretischen Küche nicht fehlen darf. Man findet dieses Gericht in jedem kretischen Haushalt und auf der Speisekarte jeder Taverne. Die verwendeten Gemüsearten sind saisonal unterschiedlich und jederzeit austauschbar. Original wird das Gericht in großen runden Töpfen, in einem mit Olivenholz beheizten, steinernen Backofen zubereitet.

je 2 Stück Zucchini, Auberginen, rote Paprikaschoten, Zwiebeln, Fleischtomaten und Knoblauchzehen
außerdem Salz, Pfeffer, Oregano, Blatt Petersilie, Thymian, natives Olivenöl extra

Zubereitung:

Zucchini, Auberginen, Paprikaschoten und Zwiebeln in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine feuerfeste Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Gemüse gut mit Olivenöl und etwas Thymian und Blatt Petersilie vermischen. Zum Schluss die Knoblauchzehen unter das Gemüse geben, die Fleischtomaten in Scheiben schneiden und auf das geschnittene Gemüse legen. Das Gemüse bei 180 °C für ca. 35 Min. im Backofen goldbraun backen.

Anrichten:

Belegen Sie das Gemüse nach dem Backen mit Scheiben vom Fetakäse und bestreuen es mit etwas Oregano und Olivenöl.

Mein Tipp:

Geben Sie unter das Gemüse Kartoffelscheiben oder servieren Sie eine Vollkornstange zu diesem Gericht.





Kräuterhähnchen auf mediterranem Gemüse mit kleinen Kartoffeln (ein tolles Gericht für Gäste)

- 2 Stück Karotten geschält
- ½ Stange Lauch gewaschen
- 8 Stück Schalotten geschält
- 2 Stück rote Paprika halbiert
- 1 Stück Zucchini gewaschen
- 400 g kleine Kartoffeln
- 0,5 ltr. Gemüsebrühe
- 100 g Pesto
Rosmarin, Blatt Petersilie, Thymian
- 30 g natives Olivenöl extra
- 4 Stück Hähnchenkeulen
Basilikum, Blatt Petersilie, Salbei, Thymian, Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Das Olivenöl auf ein tiefes Backblech geben und einen Teil der Kräuter darauf legen. Das Gemüse in ca. 4 x 4 cm große Stücke schneiden und mit den Kartoffeln auf die Kräuter legen. Mit Salz, Pfeffer und dem Pesto würzen, die Gemüsebrühe angießen und für ca. 30 Minuten bei 180 °C in den Backofen geben. Für das Kräuterhähnchen die restlichen Kräuter klein schneiden, die Haut der Hähnchenkeule etwas lösen und geschnittene Kräuter unter die Haut schieben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Nachdem das Gemüse 30 Minuten im Ofen gegart hat, die Hähnchenkeulen darauflegen und weitere 25 - 30 Minuten bei 180 °C in den Ofen schieben (die Hähnchenkeulen müssen ganz durchgegart werden). Zum Schluss das Gemüse und die Kartoffeln auf einen Teller geben, die Hähnchenkeulen darauf anrichten und mit dem Fleisch-Gemüsefond, der sich im Backblech gebildet hat, übergießen.



„Mediterrane Küche“ Das Kochbuch der Deutschen Herzstiftung e.V.

Sie möchten herzgesund genießen?

Das Kochbuch „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“ der Deutschen Herzstiftung unterstützt mit über 200 mediterranen Rezepten Ihre herzgesunde Ernährung.

Die Rezepte des 280-Seiten starken Koch- und Ernährungsbuchs sind von Gerald Wüchner zusammengestellt. Der Koch war lange Zeit im In- und Ausland in der Spitzengastronomie tätig. **Bestellen Sie die 2019 neu erschienene Auflage des Kochbuchs für 23,- € plus Versandkosten.**

Mehr Informationen
zu Rezepten für ein
starkes Herz
finden Sie hier!

