

Herzgesunde Ernährung

Mediterrane Küche mit vielen pflanzlichen Produkten, Olivenöl und Nüssen hat sich in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bewährt.

Neben Bewegung, Entspannung und Nikotinverzicht gehört eine gesunde Ernährung zum A und O in der Vorbeugung und Behandlung von Herzerkrankungen. Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie empfiehlt in ihren Leitlinien zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine mediterrane Kost mit naturreinem Olivenöl (extra vergine/virgin) und Nüssen.

Pflanzliche Lebensmittel bevorzugt

- ▶ Planen Sie häufiger vegetarische Mahlzeiten auf pflanzlicher Basis ein – sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.
- ▶ Nehmen Sie viel Obst und Gemüse zu sich, möglichst abwechslungsreich, saisonal und regional.
- ▶ Mehrmals die Woche sollten auch **Hülsenfrüchte** aufgetischt werden. Bohnen, Erbsen, Linsen & Co. sind lecker, gesund und aufgrund des hohen Eiweißgehalts ein idealer Fleischersatz.
- ► Knabbern Sie jeden Tag eine Handvoll **Nüsse und Saaten**! Ob Walnuss, Mandel, Cashewnuss, Leinsamen oder Kürbiskerne sie strotzen geradezu vor Nährstoffen.

▶ Bevorzugen Sie bei Brot, Nudeln und Reis **Produkte aus Vollkorn**, gut sind zudem Getreideflocken, Hirse und Quinoa.

Mehr Fisch statt Fleisch – Eier und Milch in Maßen

- ► Essen Sie möglichst dreimal pro Woche **fetthaltigen Fisch** wie Hering, Lachs, Makrele, Sardine und Thunfisch sowie Meerestiere sie enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren.
- ▶ Greifen Sie zu weißem Fleisch wie Geflügel und ziehen Sie magere Wurstsorten vor. Meiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch, Gepökeltes und Geräuchertes.
- ▶ Eier sollten maximal drei pro Woche verzehrt werden.
- ▶ Genießen Sie Milch und Milchprodukte in Maßen.

Gute Fette empfohlen

- ▶ Verwenden Sie so oft wie möglich **Olivenöl** ideal sind vier Esslöffel am Tag! Alternativ Rapsöl, Walnussöl oder Leinöl.
- ► Gehen Sie mit Streichfetten sparsam um.
- Meiden Sie Fertigprodukte mit gehärteten Fetten und Transfettsäuren.

Weniger Salz und Zucker

Salz ist lebenswichtig. Zuviel kann jedoch den Blutdruck erhöhen und sich negativ auf die Gefäße auswirken. Daher wird ein Konsum von maximal drei bis sechs Gramm pro Tag empfohlen. Das entspricht einem Teelöffel.

- ▶ Bereiten Sie so viele Speisen wie möglich frisch zu. Denn industriell verarbeitete Lebensmittel wie Fertigprodukte, Wurst, Käse, aber auch Brot und Brötchen enthalten viel verstecktes Salz.
- ▶ Würzen Sie mehr mit Kräutern und Gewürzen.
- ▶ Bei schonenden Garverfahren wie dämpfen und dünsten behalten die Lebensmittel ihre Aromen.
- ▶ Greifen Sie statt zu Chips und gesalzenen Knabbereien zu ungesalzenen Nüssen und Gemüse-Sticks mit Joghurt-Dips.

Auch Zucker ist wichtig für unseren Organismus, aber in Maßen. Ideal sind maximal 25 Gramm pro Tag, das entspricht sechs Teelöffeln. Damit ist auch der versteckte Zucker gemeint.

- ▶ Verzichten Sie auf Softdrinks und zuckerhaltige Fertigprodukte.
- ▶ Schränken Sie den Verzehr von Süßigkeiten und Gebäck ein.
- ▶ Meiden Sie reine Fruchtsäfte und verwenden Sie sie bei Schorlen sparsam im Verhältnis 3:1 oder 4:1.
- ▶ Verwenden Sie möglichst wenig Haushaltszucker; halbieren Sie zum Beispiel die in Rezepten angegebenen Zuckermengen.

Anfangs mag einem die salz- und zuckerreduzierte Kost fad vorkommen, aber der Geschmackssinn stellt sich schnell darauf ein.







Die Ernährungspyramide

Empfehlungen zur täglichen Ernährung

Ein paar Mal im Monat

rotes Fleisch



Ein paar Mal in der Woche

Süßigkeiten Eier Geflügel Kartoffeln Oliven Hülsenfrüchte Fisch



Täglich

Milchprodukte
Olivenöl
Gemüse
Obst
Getreideprodukte
Nüsse,
Kerne,

Samen



Bild: Double Brain | Adobe.Stock.com