

Herzgesunde Ernährung mit der Mittelmeerküche

Was die mediterrane Ernährung für Herzpatienten so wertvoll macht

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland die häufigste Todesursache. Übergewicht, Diabetes mellitus, Bluthochdruck und hohe Cholesterinwerte setzen dem Herzen zu. Mit der mediterranen Ernährung können Sie diesen Risikofaktoren entgegenwirken und Ihr Herz genussvoll stärken.

Was meint „mediterrane Ernährung“?

Lecker und zugleich herzgesund essen – das gelingt mit einer mediterranen Ernährung. Denn die Mittelmeerküche vereint die wichtigsten Ernährungsbestandteile für ein gesundes Herz. Sie setzt sich aus frischen und möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln zusammen. Die Basis bilden Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst, Salate, Fisch und Meeresfrüchte sowie kaltgepresstes Olivenöl. Gewürzt wird vor allem mit mediterranen Kräutern und Knoblauch. Fleisch, Eier, Milchprodukte, Weißmehl, Salz und Zucker hingegen sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden. Die mediterrane Ernährung wirkt sich positiv auf Risikofaktoren aus, wie Übergewicht, Bluthochdruck sowie erhöhte



Prof. Dr. med. Georg V. Sabin

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung

Blutzucker- und Blutfettwerte, und hilft auf diese Weise, Herz- und Gefäßkrankheiten vorzubeugen.

„Fehlernährung ist eine der beeinflussbaren Hauptursachen für das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die mediterrane Ernährung gilt aufgrund ihrer vielfältigen günstigen Wirkungen auf die Gesundheit heute als ideale Ernährungsweise des Menschen – für Gesunde ebenso wie für Herzpatienten und Betroffene anderer Erkrankungen“, sagt Kardiologe Prof. Dr. med. Georg Sabin vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung e.V..

Das macht die mediterrane Ernährung so gesund

Ältere sowie neuere wissenschaftliche Studien – darunter die 7-Länder-Studie, die Lyon Diet Heart Study, die Predimed-Studie sowie die DIRECT-PLUS-Studie, die die sogenannte „grüne“ Mittelmeerküche untersucht hat, – belegen die positive Wirkung der mediterranen Kost auf die Gesundheit. Beispielsweise kann die traditionelle Mittelmeerküche das Entstehen und Fortschreiten einer Atherosklerose (Arterienverkalkung) verhindern oder verlangsamen. Verengte Gefäße sind ein bedeutender Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit (KHK) – und damit auch für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Die Mittelmeerküche wirkt auf vielfache Weise herzschtützend: Die mediterrane Ernährung

- **unterstützt ein gesundes Körpergewicht,**
- **wirkt sich günstig auf den Blutdruck aus,**
- **wirkt Entzündungsprozessen im Körper entgegen,**
- **sorgt für ausbalancierte Blutfett- (Cholesterin) sowie Blutzuckerwerte**
- **versorgt den Körper mit essenziellen Fettsäuren.**

Eine besondere Rolle für den Herzschutz spielt die Wahl der Fette. Die mediterrane Kost enthält nur wenig gesättigte Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Schmalz, Butter und Sahne, die sich ungünstig auf die Cholesterinwerte auswirken. Dafür ist sie reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, welche günstig für das Herz-Kreislauf-System und unter anderem ein wichtiger Baustein der Zellmembran sind.

„Besonders Fisch und pflanzliche Öle enthalten für den Körper wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Fettreiche Seefische wie Lachs, Hering und Makrele, aber auch Thunfisch sind reich an langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Zudem liefert Fisch viel Eiweiß, Vitamin D, Jod und Selen. Olivenöl sowie unser heimisches Rapsöl sind ebenfalls reich an ungesättigten Fettsäuren, die hohen LDL-Cholesterinanteilen im Blut entgegenwirken und den HDL-Anteil stabilisieren können – und so gefäßschützend wirken“, erklärt Professor Sabin.



Wie schaden LDL und Triglyzeride?

Zu den Blutfetten gehören das Cholesterin und die Triglyzeride. Erhöhte Cholesterinwerte führen dazu, dass sich die Blutgefäße im Laufe der Jahre durch Ablagerungen (Plaques) verengen. Ungefähr drei Viertel des Cholesterins werden allerdings vom Körper selbst produziert, nur den Rest nehmen wir über die Nahrung auf. Vor allem ein Cholesterinbestandteil, das LDL-Cholesterin, begünstigt bei zu hohem Gehalt im Blut Einlagerungen in die Gefäßwand – was ein wesentlicher Mechanismus für das Entstehen einer Gefäßverkalkung (Atherosklerose) ist – und damit für Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen in den Beinen (pAVK). Eine fettmodifizierte Ernährung, die fettarm und zugleich reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist, wie sie beispielsweise in Fisch, Olivenöl, Rapsöl und Walnussöl vorkommen, unterstützt, erhöhte LDL-Cholesterinwerte im Blut zu senken. Einen deutlicheren Effekt als auf das LDL-Cholesterin hat unsere Ernährung übrigens auf die Triglyzeride. Denn unser Körper wandelt überschüssige Kohlenhydrate, wie sie etwa in fett- und zuckerreichem Gebäck, Snacks und Fertiggerichten vorhanden sind (und auch durch die Alkoholverbrennung entstehen), in Triglyzeride um. Diese können ebenfalls Gefäßablagerungen fördern und werden ins Fettgewebe eingelagert (Übergewicht droht). Dies ist ein Grund mehr, die Ernährung umzustellen und auf die Aufnahme möglichst gesunder Fettsäuren zu achten und so erhöhten Cholesterin- und Triglyzeridwerten vorzubeugen.

Herzgesunde Ernährung: Empfehlungen für Herzpatienten

Die folgenden zehn Ernährungsempfehlungen aus der mediterranen Küche helfen, Ihre Herzgesundheit zu fördern und mehr gesunde Fette in den Speiseplan aufzunehmen:

1. Verzehren Sie reichlich frisches und wenig verarbeitetes, möglichst regionales Gemüse, Salat und Obst – gemäß den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich. So versorgen Sie Ihren Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dampfgaren, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten.
2. Verwenden Sie Kräuter, Gewürze und Knoblauch zum Würzen der Speisen. So können Sie Ihren Salzkonsum deutlich reduzieren. Ein zu hoher täglicher Salzkonsum ist ein erheblicher Risikofaktor für Bluthochdruck und damit auch für das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Herzinfarkt und Schlaganfall als Folgen. Die DGE empfiehlt, täglich nicht mehr als sechs Gramm Salz zu sich zu nehmen. Das entspricht einem Teelöffel.
3. Gehen Sie sparsam mit Fleisch und Wurstwaren um. Die DGE empfiehlt eine wöchentliche Menge an Fleisch und Wurst von insgesamt 300 Gramm für Erwachsene mit niedrigem Kalorienbedarf bis hin zu 600 Gramm für Erwachsene mit hohem Kalorienbedarf. Weißes Fleisch (Geflügel) ist rotem Fleisch (Schwein, Rind, Lamm, Ziege, Schaf) vorzuziehen.
4. Genießen Sie Milch und Milchprodukte in Maßen und greifen Sie vor allem zu fettarmen Varianten.
5. Tauschen Sie möglichst tierische Fette wie Butter, Schmalz und Sahne durch pflanzliche, kaltgepresste Öle wie Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl und Sojaöl aus. Verwenden Sie auch diese Öle generell sparsam, denn sie sind – wie jedes Öl – mit circa neun Kilokalorien pro Gramm Öl kalorienreich.
6. Bevorzugen Sie Hülsenfrüchte und Fisch als Eiweißquellen. Verzehren Sie gemäß den Empfehlungen der DGE ein- bis zweimal pro Woche Fisch.
7. Bevorzugen Sie bei Getreideprodukten die (ballaststoffreiche) Vollkornvariante. Reduzieren Sie den Verzehr von Zucker, Süßigkeiten und Fast Food. Reine Nusskernmischungen (ohne Zusatz

von Salz, Früchten, Schokolade, Teigummantelung) sind eine gesündere Alternative zu Fertigbackwaren oder Fertigsnacks zwischendurch. Auch hier natürlich auf die Kalorien achten.

8. Trinken Sie pro Tag rund 1,5 Liter Flüssigkeit – bevorzugt in Form von Wasser und ungesüßten Tees. Bei Hitze, während und nach dem Sport sowie bei Erkrankungen mit Fieber, Erbrechen und Durchfall besteht ein erhöhter Wasserbedarf. Achtung: Stimmen Sie bei vorliegenden Herz- oder Nierenerkrankungen die individuelle tägliche Trinkmenge mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin ab.
9. Wenn Sie Alkohol trinken, bitte nur in Maßen. Alkohol ist ein Zellgift. Männer sollten pro Tag maximal 20 Gramm Alkohol trinken, Frauen nicht mehr als zehn Gramm. 20 Gramm Alkohol sind zum Beispiel in etwa einem halben Liter Bier oder 250 Milliliter Wein enthalten. Legen Sie mindestens zwei alkoholfreie Tage in der Woche ein. Rauschtrinken sollte absolut vermieden werden.
10. Achten Sie auf Ihr Körpergewicht. Um zu beurteilen, ob das Körpergewicht noch im Normalbereich oder schon zu hoch liegt, wird der Body-Mass-Index (BMI) verwendet:
$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

Ab einem BMI von 25 gilt ein Mensch als übergewichtig, ab einem BMI von 30 spricht man von starkem Übergewicht oder Adipositas. Übergewicht erhöht den Blutdruck, treibt die Blutfettwerte nach oben, vervielfacht das Diabetes-Risiko, begünstigt Arteriosklerose, fördert Gelenksbeschwerden und begünstigt zudem bestimmte Krebsarten. Als besonders schädlich hat sich überschüssiges Fett am Bauch herausgestellt. Der Taillenumfang sollte daher bei Frauen unter 80 Zentimetern liegen, bei Männern unter 94.

„Eine gesunde Ernährung, orientiert an der mediterranen Küche, ist ein bedeutender Teil eines herzgesunden Lebensstils. Weitere wichtige Bausteine sind regelmäßige Bewegung – pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität –, der Verzicht aufs Rauchen, ausreichend Schlaf sowie Stressreduktion“, sagt Professor Sabin. „Übrigens: Rauchverzicht lohnt sich für die Herzgesundheit immer: Zwei Jahre nach einem Rauchstopp hat ein Ex-Raucher fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie ein lebenslanger Nichtraucher.“