



HANSEATISCHE KRANKENKASSE



DAS BESSER LEBEN PROGRAMM

FÜR KORONARE HERZKRANKHEIT – THEMA RICHTIGE ERNÄHRUNG

EINFACH. ERSTKLASSIG.

INHALT

- 03 EINLEITUNG – DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI KHK
- 04 WARUM ÜBERHAUPT EINE ANDERE ERNÄHRUNG?
- 05 WIE VIEL DARF ICH ESSEN?
- 06 AUSGEWOGEN“ – WAS BEDEUTET DAS?
- 07 UMDENKEN AUF DEM TELLER – GEMÜSE MACHT KARRIERE
- 08 KOHLENHYDRATE: SATTMACHER UND ENERGIELIEFERANTEN
- 09 EIWEISS KOMMT SELTEN ALLEIN
- 10 TÄGLICH EIN STÜCK FLEISCH AUF DEM TELLER – IST DAS NOCH ZEITGEMÄSS?
- 11 DIE „RICHTIGEN“ FETTE WÄHLEN
- 12 WEITERE TIPPS FÜR EINE HERZGESUNDE ERNÄHRUNG

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI KHK

Die Behandlung der koronaren Herzkrankheit (KHK) besteht meist aus mehreren Komponenten. Medikamente oder Operationen sind dabei ein Teil der Therapie. Für eine erfolgreiche Behandlung ist vor allem ein „herzschützender“ Lebensstil wichtig.

Dazu gehört eine ausgewogene Ernährung. Einige der wichtigsten Risikofaktoren der KHK werden darüber beeinflusst, was und wie viel Sie essen. Wahrscheinlich hat Sie Ihr Arzt bereits darüber informiert, wie Sie durch die richtigen Nahrungsmittel Ihr Herz und das Gefäßsystem optimal schützen können.

Dieses Heft fasst die wichtigsten Grundsätze dazu in kurzer Form zusammen. Wenn Sie diese Grundsätze verstanden haben, benötigen Sie wahrscheinlich keine Tabellen und Kochrezepte.

Für alle, die gern detaillierte Anleitungen haben, gibt es eine große Auswahl an passenden Ratgebern. Sie können sich solche zunächst in einer Bibliothek ausleihen und ausprobieren, welche Zubereitungsart für Sie besonders praktisch ist und was auch Ihrer Familie schmeckt.

WARUM ÜBERHAUPT EINE ANDERE ERNÄHRUNG?

Sie müssen zur Behandlung der koronaren Herzkrankheit wahrscheinlich bereits eine oder mehrere Tabletten täglich einnehmen. Lässt sich das Problem damit nicht unter Kontrolle bekommen? Die Wahrheit ist, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu einem großen Teil Folge eines bestimmten Lebensstils sind.

Neben dem Rauchen fördert vor allem Übergewicht das Auftreten von:

- *Bluthochdruck*
- *Fettstoffwechselstörungen*
- *Typ-2-Diabetes (Zuckerkrankheit)*

All dies sind Risikofaktoren für das Auftreten und Voranschreiten der Arteriosklerose (Arterienverkalkung), die im Fall der KHK die Herzkranzgefäße betrifft. Und nicht nur das: Die Risikofaktoren verstärken sich teilweise gegenseitig. Ein Grund mehr also, diese Kette zu unterbrechen.

Eine solche Änderung kann und muss nicht von heute auf morgen geschehen. Ein paar Kilo Übergewicht sind schließlich auch nicht über Nacht entstanden. Eine weiterhin ungesunde Lebensweise lässt sich jedoch durch Medikamente allein nicht ausgleichen. Nutzen Sie also die Chance, den Verlauf Ihrer Herzerkrankung selbst positiv zu beeinflussen.

Eine gesunde Ernährung bei koronarer Herzkrankheit beinhaltet:

- *eine angemessene Kalorienmenge*
- *die optimale Mischung von Nahrungsmitteln*
- *die Auswahl der richtigen Fette*
- *eine angemessene Flüssigkeitsaufnahme*
- *Vermeiden einer zu hohen Kochsalzaufnahme*
- *den kontrollierten Umgang mit alkoholischen Getränken*

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN SIND ZUM GROSSEN TEIL FOLGE EINES BESTIMMTEN LEBENSTILS.

WIE VIEL DARF ICH ESSEN?

Patienten mit Normalgewicht und übergewichtigen Patienten (BMI kleiner/gleich 30) wird empfohlen eine Gewichtszunahme zu vermeiden. Lassen Sie sich individuell von Ihrem Arzt beraten. Um festzustellen, ob Sie übergewichtig sind, können Sie Ihren Body-Maß-Index (BMI) ausrechnen.

Der BMI wird aus einer einfachen Formel errechnet:

BMI = Körpergewicht (in kg)
geteilt
durch das Quadrat der Körperlänge (m²)

Ab einem BMI von 25 spricht man von mäßigem Übergewicht, bei 30 besteht ein deutliches und bei einem BMI von 40 ein extremes Übergewicht.

Ein Beispiel:

Für eine 85 kg schwere und 1,60 m große Frau ergibt sich folgender BMI:

$$85 \text{ kg} : (1,60 \text{ m})^2 = 85 \text{ kg} : 2,56 \text{ m}^2 = 33,2 \text{ Kg/m}^2 \text{ (BMI).}$$

Bei der Frau liegt also ein deutliches Übergewicht vor.

Ihr Arzt kann Ihnen sagen, welches Zielgewicht Sie in welchem Zeitraum „anpeilen“ sollten. Dabei weiß er auch, was wirklich realistisch ist, nämlich eine Abnahme von etwa 0,5–1 Kilo pro Woche. Er kann ebenfalls errechnen, wie viele Kalorien Sie dafür ungefähr täglich zu sich nehmen dürfen. Abnehmen tut man grundsätzlich immer dann, wenn man weniger Kalorien aufnimmt als man verbraucht.

Lassen Sie sich auf keinen Fall zu Diäten verführen, die eine Abnahme von mehreren Kilo in wenigen Tagen versprechen. All diese Versprechungen sind unseriös und die dazugehörigen „Diäten“ haben mit gesunder Ernährung meist nicht viel zu tun.

LASSEN SIE SICH NICHT ZU UNSERIÖSEN DIÄTEN VERFÜHREN, DIE IHNEN EINE ABNAHME VON MEHREREN KILOS IN WENIGEN TAGEN VERSPRECHEN.

Ebenso unseriös wäre es auch zu behaupten, während der Umstellung auf eine kalorienärmere Kost würden Sie garantiert niemals Hungergefühle verspüren. Besonders in den ersten Tagen kann die Beherrschung manchmal sehr schwer fallen, und auch danach gibt es immer wieder Gelegenheiten zum „Sündigen“. Seien Sie in diesen Fällen nicht allzu streng mit sich und geben Sie vor allem nicht auf. Vorsätze, die die Wörter „immer“, „niemals“ und „keine“ enthalten, sind meist zum Scheitern verurteilt.

Bei einer ausgewogenen Ernährung darf im Prinzip alles gegessen werden. Es kommt nur auf die Menge an. Die Hungergefühle bekommt man am besten mit einer „ausgewogenen Mischkost“ in den Griff.

„AUSGEWOGEN“ – WAS BEDEUTET DAS?

Auch wenn die Wörter ähnlich klingen: Eine ausgewogene Kost müssen Sie im Prinzip nicht abwägen. Es geht dabei vielmehr um das richtige Verhältnis der Nahrungsmittel zueinander. Sie erinnern sich sicher: Die menschliche Ernährung ist aus den Grundbausteinen „Eiweiß“, „Kohlenhydrate“ und „Fette“ aufgebaut.

Eine weitere wichtige Rolle spielen die Ballaststoffe. Dies sind meist Fasern von Pflanzen oder Teile des Getreidekorns. Ballaststoffe machen satt, regen die Darmtätigkeit an, werden jedoch vom Körper nicht aufgenommen, sondern unverändert wieder ausgeschieden. Und nicht zuletzt wichtig für eine gesunde Ernährung sind eine Reihe von Vitaminen und Spurenelementen, die zahlreiche Vorgänge im Organismus überhaupt erst ermöglichen. In einer ausgewogenen Ernährung kommen alle diese genannten Nährstoffgruppen vor.

EIWEISSE, KOHLENHYDRATE, FETTE, BALLASTSTOFFE, VITAMINE UND SPURENELEMENTE SIND DIE GRUNDBAUSTEINE EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG.

UMDENKEN AUF DEM TELLER – GEMÜSE MACHT KARRIERE

Wenn Sie an die Namen bekannter Gerichte auf Speisekarten und auch auf Ihrem persönlichen Speiseplan denken, wird Ihnen vielleicht schon mal aufgefallen sein, dass es dort beispielsweise heißt: „Hackbraten mit Kartoffeln und Bohnen“. Dass das Fleisch dabei an erster Stelle genannt wird, ist typisch für die Wichtigkeit, die ihm immer noch beigemessen wird. Gemüse zählt eher zu den „Beilagen“. In den neuesten Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften hingegen wird gefordert, als wichtigen Baustein einer gesunden Ernährung viel Gemüse und Obst zu essen.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Obst und Gemüse machen satt bei relativ niedriger Kalorienzahl und enthalten wichtige Ballaststoffe. Darüber hinaus sind zahlreiche Vitamine darin enthalten, und dies in einer Zusammensetzung, die bisher nicht chemisch nachgeahmt werden konnte. Ein weiterer Pluspunkt sind die so genannten sekundären Pflanzenstoffe. Dies sind Substanzen, denen zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Eigentlich doch ganz gute Gründe, das Gemüse zu befördern: von einer Statistenrolle zum Hauptdarsteller.

Empfohlen werden täglich fünf Portionen Obst oder Gemüse. Wenn Sie das schaffen, haben Sie den allerwichtigsten Grundstein für eine herzschützende Ernährung gelegt. In welcher Form Sie dies essen, roh oder zubereitet, ist dabei nicht wichtig. Wenn Sie können, bevorzugen Sie jedoch frisches Obst und Gemüse der jeweiligen Region und Saison. Als Alternative ist auch tiefgefrorenes Gemüse gut geeignet. Weniger günstig sind Konserven. Sie enthalten meist sehr viel Salz und die Vitamine sind bereits durch die Zubereitung zerstört.

Eines übrigens noch: Kartoffeln wachsen zwar auf dem Feld, zählen aber trotzdem nicht zum Gemüse, sondern gehören in die Gruppe der Kohlenhydrate.

GEMÜSE UND OBST SIND NACH NEUESTEN ERKENNTNISSEN DIE WICHTIGSTEN BAUSTEINE FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG.

KOHLLENHYDRATE: SATTMACHER UND ENERGIELIEFERANTEN

Kohlenhydrate wie Brot, Reis, Kartoffeln und Getreideprodukte sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Aus ihnen gewinnt der Körper beispielsweise Traubenzucker (Glukose), den wichtigsten Energielieferanten für Gehirn und Muskelzellen.

Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zwischen verschiedenen Kohlenhydraten ist die Geschwindigkeit, mit der sie im Darm aufgespalten und als Traubenzucker in die Blutbahn aufgenommen werden. Diese Geschwindigkeit wird als „glykämischer Index“ (GI) ausgedrückt. Je höher dieser Wert, desto schneller ist der Blutzuckeranstieg.

Einen vergleichsweise hohen GI haben die so genannten „einfachen“ Kohlenhydrate. Hierzu zählen unter anderem normaler (Haushalts-) Zucker oder auch ausgemahlene Mehl. Sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und dies wiederum führt zu einer verstärkten Insulinausschüttung. Insulin, ein Hormon aus der Bauchspeicheldrüse, wird benötigt, um den Traubenzucker in die Zellen aufzunehmen. Ein rascher Abbau des Blutzuckerspiegels macht dann schnell wieder hungrig.

Günstiger sind also Kohlenhydrate, die zu einem langsamen Anstieg des Blutzuckers führen, der dann lange auf einer konstanten Höhe bleibt. Dies bewirken vor allem „komplexe“ Kohlenhydrate wie Getreide und Vollkornprodukte. Die Umstellung darauf macht manchen Menschen anfangs Probleme wie Blähungen oder Bauchschmerzen und sollte dann nicht zu abrupt erfolgen. An eine täglich etwas größere Menge wird sich der Darm jedoch gut gewöhnen.

„KOMPLEXE“ KOHLLENHYDRATE AUS GETREIDE UND VOLLKORNPRODUKTEN LASSEN DAS HUNGERGEFÜHL LANGSAMER ZURÜCKKEHREN.

EIWEISS KOMMT SELTEN ALLEIN

Eiweiße sind wichtige Bausteine in allen Zellen des Körpers. Vor allem Milchprodukte sind wichtige Eiweißlieferanten, deshalb gehören sie auch auf den Speiseplan. Neben Eiweiß liefern Milchprodukte auch das lebenswichtige Kalzium, welches wir für den Erhalt unserer Knochen benötigen. Eiweiß und Kalzium in Milchprodukten kommen jedoch fast niemals allein daher, sondern werden entweder von Fett, Zucker oder beidem begleitet.

Bevorzugen Sie grundsätzlich fettarme Milchprodukte, um Cholesterinerhöhungen und Fettstoffwechselstörungen entgegen zu wirken. Vollmilch kann fast immer problemlos durch die 1,5-prozentige Variante ersetzt werden. Ähnlich wie Sahnequark schmeckt Magerquark, der mit Mineralwasser aufgeschlagen wird. Viele Käsesorten gibt es mittlerweile auch in schmackhaften fettreduzierten Varianten.

Außer dem Fettgehalt sollten Sie auch immer ein Auge auf den Zuckeranteil bei Joghurts und Süßspeisen haben. Auch hier lassen sich oft überflüssige Kalorien sparen.

DER KONTAKT MIT GLEICHGESINNTEN HILFT MANCHMAL, DIE UNLUST ZU ÜBERWINDEN.

TÄGLICH EIN STÜCK FLEISCH AUF DEM TELLER – IST DAS NOCH ZEITGEMÄSS?

Auch Fleisch ist ein Eiweißlieferant, außerdem enthält (rotes) Fleisch wichtiges Eisen und Vitamine. Um den Bedarf zu decken, reicht es jedoch völlig, zwei- bis dreimal in der Woche Fleisch zu essen. Bevorzugen Sie dabei magere Sorten wie Geflügel, Kochschinken und nicht durchwachsenes Muskelfleisch. Sichtbares Fett sollten Sie ganz abschneiden.

Eine zunehmende Bedeutung hingegen hat der regelmäßige Verzehr von Fisch bekommen. Die meisten Fischarten sind mager, eiweißhaltig und vor allem Seefisch liefert auch noch Jod und Vitamin D. Darüber hinaus enthält Fisch die so genannten Omega-3-Fettsäuren, die erhöhte Blutfettwerte günstig beeinflussen können. Fisch sollte daher zweimal in der Woche auf dem Speiseplan stehen.

**FLEISCH LIEFERT WICHTIGES EISEN UND VITAMINE.
FISCH ENTHÄLT JOD, VITAMIN D UND OMEGA-3-FETTSÄUREN.
JEWEILS ZWEIMAL PRO WOCHE REICHT JEDOCH VÖLLIG AUS.**

DIE „RICHTIGEN“ FETTE WÄHLEN

Fettstoffwechselstörungen äußern sich beispielsweise durch erhöhte Blutspiegel von Cholesterin oder Neutralfetten (Triglyceride). Beide Substanzgruppen werden sowohl in der Leber hergestellt als auch mit der Nahrung aufgenommen. Besonders eine Erhöhung der Cholesterinmenge im Blut zählt zu den wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung und das Voranschreiten der Arteriosklerose. Cholesterin ist ausschließlich in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs vorhanden, es kommt in Pflanzen nicht vor. Die Menge an Cholesterin, die der Körper benötigt, stellt er sich selbst her.

Grundsätzlich benötigen wir Fette als wichtigen Nahrungsbestandteil. Es gibt aber große Unterschiede zwischen den verschiedenen Fetten. Prinzipiell ungünstig sind Fette mit einem hohen Anteil von so genannten gesättigten Fettsäuren. Sie müssen kein Chemiker sein, um solche Fette zu erkennen: Ihr Kennzeichen ist, dass sie bei Zimmer- oder Kühlschranktemperatur relativ hart sind. Je flüssiger das Fett, desto höher ist sein Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Zu dieser Gruppe gehören viele Öle, insbesondere Olivenöl, Sojaöl und Rapsöl. Vor allem die mehrfach ungesättigten Fettsäuren bewirken eine Vermehrung von LDL-Rezeptoren an den Leberzellen und eine bessere Aufnahme der Substanz aus dem Blut.

Grundsätzlich sollten Sie bedenken, dass Fett sehr kalorienreich ist und zudem wenig sättigt. Wenn Sie abnehmen müssen, können Sie mit dem Verzicht auf fettes Fleisch, fette Wurst, Käsesorten und sahnige Süßspeisen viele Kalorien einsparen.

**FETTE SIND WICHTIGER NAHRUNGSBESTANDTEIL.
ACHTEN SIE JEDOCH DARAUF, MÖGLICHST FETTE MIT
UNGESÄTTIGTEN FETTSÄUREN ZU SICH ZU NEHMEN.**

WEITERE TIPPS FÜR EINE HERZGESUNDE ERNÄHRUNG

SALZ

Haben Sie ein wachsames Auge auf Ihre tägliche Salzaufnahme. Kochsalz hat die Eigenschaft, Wasser zu binden. Eine vergrößerte Wassermenge in den Arterien lässt den Blutdruck ansteigen. Wenn Sie selbst kochen, so gehen Sie sparsam mit Kochsalz um und ersetzen den scheinbar fehlenden Geschmack durch Kräuter und Gewürze. Mit der Zeit werden Sie merken, dass Ihr Geschmackssinn wieder empfindlicher wird und die Speisen auch so gut schmecken. Auch das gewohnheitsmäßige Nachsalzen bei Tisch können Sie sich so abgewöhnen.

GETRÄNKE

Zu den Grundlagen einer gesunden Ernährung gehört auch, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Empfohlen wird, dass Sie am Tag zwei bis drei Liter trinken. Achten Sie dabei darauf, dass es sich um kalorienarme Getränke wie Wasser, Saftschorlen oder Kräuter- und Früchtetees handelt. Gegen Kaffee und schwarzen Tee ist grundsätzlich nichts einzuwenden, wenn es bei zwei bis drei Tassen am Tag bleibt. Wenn Sie Herzrhythmusstörungen haben, fragen Sie sicherheitshalber Ihren Arzt, ob Tee und Kaffee für Sie erlaubt sind.

Wenn Sie an einer Herzschwäche leiden, kann es sein, dass Ihr Arzt Ihnen rät, nicht mehr als eine bestimmte Höchstmenge täglich zu trinken. Dies hat den Grund, dass bei einer Pumpschwäche des Herzens vermehrt Wasser im Gewebe eingelagert wird. Eine hohe Flüssigkeitszufuhr würde diesen Effekt noch verstärken.

ACHTEN SIE DARAUF, GENUG FLÜSSIGKEIT ZU SICH ZU NEHMEN. ZUVIEL SALZ BINDET DIE FLÜSSIGKEIT IM KÖRPER UND KANN ZU ERHÖHTEM BLUTDRUCK FÜHREN.

SNACKS UND NASCHEREIEN

Eine beliebte Methode der Selbsttäuschung ist, dass nur die Kalorien „zählen“, die man am Esstisch sitzend, im Rahmen der regulären Mahlzeiten zu sich nimmt. Viele Menschen wundern sich dann, dass sie nicht abnehmen, weil sie bei diesen Gelegenheiten ja gar nicht so viel essen. Wer dieses Problem kennt, sollte mal darauf achten, was er täglich so „zwischen durch“ isst: das Croissant auf dem Weg in die Stadt, den Müsliriegel kurz vor dem Mittagessen und ein paar salzige Knabberereien vor dem Fernseher. All diese Dinge sollen Ihnen hier nicht vollkommen verboten werden. Statt der Chips sind aber auch verschiedene rohe Gemüsesorten zum Knabbern gut geeignet. Und auch ein Stück Kuchen oder Schokolade darf ab und zu mal sein. Gönnen Sie diesen Leckereien dann die Aufmerksamkeit, die sie verdienen und essen Sie sie langsam, bewusst und mit Genuss.

ALKOHOL

Von gelegentlichem Alkoholgenuss wird Ihnen Ihr Arzt nur dann völlig abraten, wenn bei Ihnen der Verdacht auf eine alkoholbedingte Herzmuskelschwäche besteht. Ansonsten dürfen Sie kleine Mengen an Bier oder Wein zu sich nehmen. Bedenken Sie jedoch, dass Alkohol unter anderem viele Kalorien enthält und die Blutfettwerte erhöht.

Männer sollten daher täglich nicht mehr als 30 Gramm (etwa 1/4 l Wein, 1/2 l Bier), Frauen höchstens die Hälfte davon trinken. Grund für die verschiedenen Mengen ist, dass Frauen und Männer Alkohol in unterschiedlichem Maße verarbeiten. Zum einen haben Frauen einen höheren Anteil von Fettgewebe, in dem der Alkohol „gespeichert“ und kontinuierlich ins Blut abgegeben wird. Zum anderen ist bei Frauen das Alkohol abbauende Enzym weniger aktiv.

AUCH WAS SIE ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN ESSEN, ZÄHLT ZUR TÄGLICHEN AUFGENOMMENEN KALORIENMENGE.

BEI ANWENDUNG DER GENANNTEN GRUNDSÄTZE, WERDEN SIE KEINE SPEZIELLEN TABELLEN UND REZEPTE BRAUCHEN!

Wir sind für Sie da



Hotline

0800 0 213 213 (kostenfrei)



Fax

040 656 96 - 5410



Service-App

hek.de/service-app



E-Mail

besser-leben@hek.de



Sofortservice

Taggleiche Bearbeitung



Postanschrift

HEK - Hanseatische Krankenkasse
22039 Hamburg



Facebook

hek.de/facebook



Instagram

hek.de/instagram