

Neben regelmäßiger Bewegung und einem moderaten Umgang mit Genussmitteln wie Alkohol und Nikotin kommt der gesunden Ernährung bei der Vorbeugung, aber auch bei der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wichtige Bedeutung zu. Gesundheit heißt dabei vor allem fett- und kalorienarm, vitamin- und ballaststoffreich – also eine ausgewogene und fantasievolle Küche.

Von Dr. Nina Schreiber

Herzgesunde Ernährung

Oft liefert unsere heutige Nahrung dem Körper viel Fett und Kalorien, jedoch zu wenig Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Übersteigt die aufgenommene Kalorienmenge den Energiebedarf des Körpers, speichert er die überschüssige Energie als Körperfett – und das Körpergewicht nimmt zu. Übergewicht leistet jedoch einigen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen Vorschub. Gefahr für Herz und Gefäße droht vor allem, wenn sich die überschüssigen Pfunde am Bauch angesammelt haben (Apfeltyp). In diesem Fall sind meist auch die inneren Organe wie Darm, Leber oder Bauch-

speicheldrüse von einer Fettschicht umgeben. Solche Fettzellen sind besonders stoffwechselaktiv und für Fettstoffwechselstörungen verantwortlich. Doch auch wenn sich die Fettzellen vorwiegend an Hüften, Gesäß und Oberschenkeln (Birnentyp) angesammelt haben, kann die Situation für Herz und Gefäße brenzlich werden. Besonders problematisch ist es, wenn zum Übergewicht noch erhöhte Werte von Blutdruck, Blutfetten und Blutzuckerspiegel kommen – dann spricht man vom metabolischen Syndrom oder »tödlichen Quartett«. Dieses erhöht das Herzinfarkttrisiko noch einmal erheblich.

Die wirksamste Strategie zum Abbau von überschüssigen Pfunden – und damit zur Verbesserung seiner Gesundheit – ist eine Umstellung der Essgewohnheiten hin zu einer bewussteren und ausgewogeneren Ernährungsweise.

Besonders effektiv ist eine Ernährungsumstellung in Kombination mit Bewegung, etwa in Form eines regelmäßigen Ausdauertrainings (zwei bis dreimal in der Woche für mindestens 40 Minuten).

- ▶ einen erhöhten Blutzuckerspiegel (Diabetes mellitus) und erhöhte Harnsäurewerte (Gichtgefahr!) zu senken,
- ▶ das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Nach wie vor gültig: Obst und Gemüse sind gesund

Vitamine und Mineralstoffe sind für unseren Körper lebenswichtig. Doch müssen sie dem Organismus in ausreichender Form mit der Ernährung zugeführt werden, weil er sie zu einem Großteil nicht selbst bilden kann. Eine ausreichende Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen wird durch regelmäßigen Verzehr von Obst und Gemüse erreicht. Diese sollten der Jahreszeit entsprechen und möglichst frisch zubereitet sein. Es muss übrigens nicht immer »fest« sein, ein Glas Obst- bzw. Gemüsesaft bietet sich z.B. als Zwischenmahlzeit an.

Die Mittelmeerregion isst gesund

Dass eine gesunde Ernährung keineswegs karg und freudlos sein muss, beweisen die traditionellen Essgewohnheiten der Mittelmeerregion, in der viel frisches Obst und Gemüse aus der Umgebung auf dem täglichen Speiseplan steht. Hinzu kommt der regelmäßige Genuss von frischem Fisch, während fettreiche Lebensmittel wie Wurst oder Fleisch in Maßen verzehrt werden. Zum Kochen wird meist Olivenöl verwendet, das reich an einfach ungesättigten (gesunden) Fettsäuren ist. Auf diese Weise wird der Körper ausgewogen versorgt, jedoch nicht mit Fett und Kalorien »übersorgt«.

Nicht ganz ohne Fett

Bei der herzgesunden Ernährung geht es weniger darum, möglichst wenig Fett zu essen, sondern vor allem darum, ein Bewusstsein für die angemessene Menge und Qualität zu entwickeln. Ganz ohne Fett geht es nämlich nicht: Nahrungsfette versorgen den Körper mit lebenswichtiger Energie. Sie enthalten zudem unverzichtbare Vitamine und Fettsäuren. Allerdings sind einige gesünder als andere. So führen gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Nahrungsmitteln enthalten sind, zu einem Anstieg an Cholesterin, insbe-

Ziele einer Ernährungsumstellung

Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich, enthält viel Obst und Gemüse und wird mit wenig Fett möglichst frisch zubereitet. Auf diese Weise können Risikofaktoren minimiert bzw. der Verlauf einer Herz-Kreislauf-Erkrankung positiv beeinflusst werden. Mit einer gesunden Ernährung gelingt es u.a.

- ▶ das Gewicht zu normalisieren,
- ▶ den Blutdruck zu regulieren,
- ▶ erhöhte »böse« LDL-Cholesterinwerte zu senken und erniedrigte »gute« HDL-Cholesterinwerte zu erhöhen,



Essen Sie vielseitig

Kein Lebensmittel liefert alle Nährstoffe in ausreichender Menge. Damit der Körper dennoch zu seinem Recht kommt, sollten Sie die Mahlzeiten vielfältig zusammenstellen, z. B. eine große Portion schonend zubereitetes Gemüse der Saison in Kombination mit einem mageren Stück Geflügel oder Fisch. So decken Sie perfekt den Bedarf des Körpers an Vital- und Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und wertvollen Eiweißen ab.

Auch Getreideprodukte und Kartoffeln sind wichtig

Vollkornbrot und -nudeln, Naturreis, Getreideflocken, Müsli und Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wenn Sie Vollkornprodukte nicht so gut vertragen, reduzieren Sie die tägliche Zufuhr an Vollkornprodukten ruhig auf das für Sie vertretbare Maß, bzw. geben Sie helleren Brotsorten mit feingemahlenem Korn den Vorzug.

Zucker und Salz – nur in Maßen

Raffinierter Zucker enthält so gut wie keine Nährstoffe. Gute Alternativen sind Birnendicksaft, Ahornsirup oder Honig, die Sie auch für Kuchen oder Gebäck verwenden können. Auch mit Salz sollten Sie sparsam umgehen: Bei manchen Menschen beeinflusst Salz den Blutdruck. Wenn Salz, dann am besten jodiertes Koch- oder Kräutersalz. Würzen Sie Ihre Speisen mit frischen Kräutern – auf diese Weise benötigen Sie sehr viel weniger Salz.

Bereiten Sie Speisen schonend und schmackhaft zu

Viele lebensnotwendige Inhaltsstoffe sind empfindlich gegenüber Sauerstoff, Licht und Wasser. Durch falsche Lagerung, unsachgemäße Vorbereitung und Zubereitung werden vor allem Vitamine und Mineralstoffe zerstört.

Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe ein. Kauen Sie jeden Bissen gründlich, und hören Sie auf zu essen, wenn Sie sich satt fühlen. So beugen Sie Verdauungsproblemen, aber auch Übergewicht vor.

sondere an LDL-Cholesterin im Blut. Dagegen haben ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die pflanzlicher Herkunft sind, positive Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel. Beispielsweise enthalten Olivenöl, Rapsöl, Nüsse und Avocados überwiegend einfach ungesättigte, Distelöl, Walnussöl oder Kaltwasserfische hauptsächlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Insbesondere die Omega-3-Fettsäure, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, soll einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System haben. Gute Omega-3-Fettsäure-Lieferanten sind z. B. Makrelen, Lachs und Forellen. Gesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft und sollten nur gelegentlich auf dem Speiseplan stehen. Im Übrigen bietet es sich an, auch bei anderen Lebensmitteln auf einen niedrigen Fettgehalt zu achten, etwa fettarmer Milch und Milchprodukten den Vorzug zu geben. Tabu sind industriell hergestellte gehärtete Fette: Sie enthalten Transfette, die sich von allen Fetten am

ungünstigsten auf die Blutfette auswirken. Transfette kommen vor allem in frittierten Produkten (z. B. Pommes frites, Chips und Cracker) sowie in bestimmten gehärteten Back- und Bratfetten vor.

Ausreichend Ballaststoffe zuführen

Ballaststoffe beschleunigen u. a. die Passagezeit im Darm, verbessern die Resorption bestimmter Stoffe und verhindern die Aufnahme von giftigen Substanzen im Darm. Zudem bewirken sie ein schnelleres Sättigungsgefühl und schützen auf diese Weise vor zu großen Kalorienmengen. Außerdem haben Ballaststoffe eine cholesterinsenkende Wirkung. Reich an Ballaststoffen sind neben fast allen Obstsorten (vor allem Beerenfrüchte) und Gemüsesorten auch Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Grahambrot, Pumpernickel, Vollkorn Teigwaren, Hirse, Grünkern, Müsli und Trockenobst. Wichtig ist, zugleich die Trinkmenge deutlich zu steigern – sonst leistet man einer Verstopfung Vorschub.

Für Diabetiker geeignet

Rinderfilet mit Broccoli-Möhren-Gemüse

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

Zutaten

für 2 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Orangensaft
- Pfeffer
- 2 kleine Rinderfilets (à 75 g)
- 4 kleine Kartoffeln
- Jodsatz
- 200 g Broccoli
- 2 kleine Möhren
- 1 EL BECEL Diät Pflanzenfett
- 1 EL BECEL Diät Margarine Original
- 2 EL gehackte Petersilie

Das steckt in einer Portion:

Energie (in kcal):	310
Energie (in kJ):	1310
Eiweiß (in g):	24
Kohlenhydrate (in g):	29
Fett (in g):	11
gesättigte Fettsäuren (in g):	3,2
Cholesterin (in mg):	53
Ballaststoffe (in g):	8
Proteinheiten:	2

Zubereitung

1 Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Mit Sojasauce, Orangensaft und Pfeffer verrühren. Rinderfilets darin von jeder Seite 15 Minuten marinieren.

2 Kartoffeln schälen, der Länge nach vierteln, die Viertel in Schiffchenform bringen (tournieren) und in Salzwasser garen.

3 Broccoli und Möhren putzen und waschen. Broccoli in Röschen teilen, die Stiele in Stifte, Möhren schräg in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken.

4 Diät Pflanzenfett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch ohne Marinade darin unter Wenden braten, herausnehmen. Die Marinade mit 6 bis 8 EL



Wasser in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Diät Margarine Original im Topf schmelzen, Broccoli und Möhren darin schwenken, leicht salzen und pfeffern. Kartoffeln mit Petersilie bestreuen und mit den restlichen Zutaten auf zwei Tellern anrichten.

Mit freundlicher Genehmigung der Firma Unilever Deutschland GmbH, Hamburg.

Mit seiner Marke Becel haben Unilever und die World Heart Federation (WHF) 2009 den Startschuss für Europas größten Herzaltest gegeben.

Diese sowie weitere Rezeptideen für eine herzgesunde Ernährung hält Unilever auf seiner Website www.herzaltest.de bereit.