

# Kardioprotektiv

Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Todesursache Nr. 1 in Deutschland lassen sich zu großen Teilen durch **Veränderung** des Lebensstils und der Essgewohnheiten positiv beeinflussen – oder sogar verhindern.

**D**ie Kombination aus einem Rauchverzicht, einer ausgewogenen und fettärmeren Ernährung plus regelmäßiger Bewegung senkt das Risiko für koronare Herzkrankheiten deutlich. Sie kann sogar positiven Einfluss auf den Verlauf des metabolischen Syndroms nehmen – bestehend aus Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Hyperlipidämie und Hypertonie. Eine im März im New England Journal of Medicine publizierte Studie zeigte wieder einmal: Eine mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Olivenöl, Nüssen und mehrmals die Woche Fisch und Geflügel sowie weniger rotes Fleisch reduziert das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle um etwa 30 Prozent.

**Obst und Gemüse als Grundpfeiler** Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag leisten einen wesentlichen Beitrag zur Versorgung mit herzprotektiven Mikronährstoffen wie antioxidativ wirkende Pflanzenstoffe oder Vitamine. Diese verhindern die Oxidation von LDL (in LDLox), welches dadurch erst sein zellschädigendes Potenzial entwickelt. Antioxidanzien nehmen somit direkt positiven Einfluss auf die Pathogenese der Arteriosklerose. Wer die bunte Bandbreite von sai-

sonalem Obst (z. B. dunkle Beeren) und Gemüse auskostet, der unterstützt mit deren farbgebenden Carotinoiden, Flavonoiden und Anthocyanen effektiv die körpereigenen Schutzfunktionen gegen freie Radikale.

**Ballaststoffe als natürliche Cholesterinsenker** Sie tragen nicht nur zu einer gesunden Darmfunktion bei und sättigen lange. Sie wirken zudem wie natürliche Cholesterinsenker, indem sie cholesterinhaltige Gal-

lensäure binden. Darüber hinaus verhindern sie größere Schwankungen des Blutzuckerspiegels, da sie sich verzögernd auf die Resorption der Glukose ins Blut auswirken. Neben Hülsenfrüchten als gute Quelle sollten Getreideprodukte wie Brot, Müsli, Getreideflocken und Nudeln als Vollkornvariante ihren festen Platz im Tagesplan einnehmen. Sie liefern zudem noch eine Vielzahl an herzaktiven Mikronährstoffen (z. B. Folsäure, Vitamin B<sub>6</sub> sowie Magnesium).

Helle Auszugsmehle und deren Produkte (z. B. Weißbrot, Fast Food etc.) hingegen enthalten kaum wertvolle Inhaltsstoffe, sie lassen auch den Blutzucker rascher ansteigen und führen schon kurz danach wieder zu Heißhungerattacken.

**Mediterraner Ölwechsel fürs Herz** Maximal 30 Prozent der Energie sollten durch Fette bestritten werden – verstecktes Fett inklusive. Bei Übergewicht ist es ratsam, die Menge noch weiter zu reduzieren. Gesättigte Fette aus tierischen Lebensmitteln erhöhen das für die Gefäße schädliche LDL-Cholesterin. So sollten fettreiche Wurst- und Fleischsorten durch magere Alternativen (z. B. Geflügel) ersetzt werden. Industriell gefertigte Backwaren, Pommes frites, Chips & Co. gehören ebenfalls auf die Negativliste, denn sie enthalten gehärtete Fette (Trans-Fettsäuren), welche die Arteriosklerose vorantreiben. Positive Ausnahme: **Fette Seefische** wie Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch schützen mit ihrem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren auch Herz und Kreislauf. Vor allem die Eicosapentaensäure (EPA) hat einen positiven Einfluss auf den Blutdruck, die Gerinnung und erhöhte Blutfettwerte. Darüber hinaus bereichern **pflanzliche Öle** die herzgesunde Küche: Hochqualitatives natives Olivenöl mit seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren ist übrigens auch in der „heißen Küche“ stabil und somit auch zum Schmoren, Dünsten und sogar Frittieren geeignet. „Extra



© Natalia Klenova / 123rf.com

natives“ sollte hingegen eher für die Verfeinerung der kalten Küche bereitstehen. Pflanzliche Öle mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren wie Raps-, Walnuss-, Kürbiskern- oder Leinöl runden das Sortiment perfekt ab.

**Öfter mal Nüsse knacken** Sie sind nicht nur lecker und knusprig, durch ihren hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E sowie Folsäure und Magnesium schützen sie auch die Gefäße. Darüber hinaus sind sie ein wichtiger Lieferant der Aminosäure L-Arginin eine Vorstufe des Stickstoffmonoxids (NO), welches wiederum zur Regulierung des Gefäßtonus unabdingbar ist. Überraschend: Trotz ihres vergleichsweise hohen Gesamtfettes führt der re-

gelmäßige Nussverzehr Studien zur Folge nicht zu einer Gewichtszunahme. Da jede Nussorte ihr individuelles Fettsäuremuster besitzt, ist eine Mi-

schung wie „Studentenfutter“ der perfekte Snack – natürlich auch für die Nerven.

**Weniger Kochsalz, mehr Kalium** Eine aktuelle Langzeitanalyse zeigt: Salzrestriktion senkt bei allen Personen den Blutdruck. Die tägliche Salz-

aufnahme sollte die empfohlene tägliche Menge von fünf Gramm nicht überschreiten – egal ob Normo- oder Hypertoniker. Wer allein salzige Knab-

ereien und Fertigprodukte reduziert und beim Kochen mehr auf geschmacksintensive Kräuter setzt, dem gelingt dies ganz einfach. Bei Kalium hingegen darf es laut einer umfangreichen Metaanalyse gerne mehr sein: Ein kaliumreicher Speiseplan ist demzufolge assoziiert

mit der Verringerung des Blutdrucks (bei Nierengesunden). Laut den neuen WHO-Empfehlungen ab 2013 sollten mindestens 3,51 Gramm Kalium pro

## »Mittelmeerkost senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko um 30 Prozent.«

Tag verzehrt werden. Einen hohen Gehalt an diesem Mineralstoff haben beispielsweise Nüsse, Hülsenfrüchte, Bananen, Avocados, Kartoffeln und Petersilie. ■

Andrea Pütz,  
Dipl. Oecotrophologin

Anzeige



BIO-H-TIN®

## DIE TAGESDOSIS VITAMIN H IN EINER TABLETTE

**BIO-H-TIN® Vitamin H 2,5 mg: Mehr Komfort für Ihre Kunden**

- Einfache Einnahme der Tagesdosis Vitamin H in einer Tablette.
- 2,5 mg Vitamin H als Tagesdosis in Studien als optimal bestätigt.\*
- Wochenblister mit Tagesanzeige.
- Packungsgrößen für 4, 12 und 2 x 12 Wochen.

**BIO-H-TIN® – Wirkungsvoll für Haare & Nägel**

\* Siebert U., Schneeweiß S., hautnah dermatologie 1996, Vol. 6, S. 438 – 443

BIO-H-TIN® Vitamin H 2,5 mg Tabletten

**Wirkstoff:** Biotin Zus.: 1 Tbl. enth.: 2,5 mg Biotin. **Sonst. Bestandt.:** Mikrokrist. Cellulose, Lactose-Monohydrat, Croscarmellose-Natrium, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Hochdisperses Siliciumdioxid. **Anw.:** Prophylaxe u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen. **Gegenanz.:** Überempfindlichk. geg. Biotin od. einen der sonst. Bestandt. **Nebenw.:** Sehr selten: Allerg. Reakt. der Haut (Urtikaria). Enth. Lactose. **Weit. Einzelh. s. Fach- u. Gebrauchsinfo.**

BIO-H-TIN® Pharma KG | D-96103 Hallstadt Hersteller und Vertrieb: Dr. R. Pflieger GmbH | D-96045 Bamberg (BHT/20130313/FK)