

## Tipps für eine herzgesunde Ernährung

Einige der Risikofaktoren können Sie nicht selbst beeinflussen - wie zum Beispiel eine genetische Belastung (Mediziner nennen dies eine positive Familienanamnese). Bei anderen dagegen liegt es in Ihrer Hand - ob Sie zum Beispiel rauchen oder was Sie essen, können Sie beeinflussen.

Seit langem ist bekannt, dass das, was wir essen, einen großen Einfluss auf unseren Fettstoffwechsel hat. Der Genuss vieler Nahrungsmittel wirkt sich positiv aus, andere "Schlemmereien" dagegen erhöhen das "schlechte" (LDL-Cholesterin) Cholesterin im Blut und haben negative Wirkungen. Überschüssiges LDL-Cholesterin kann sich an den Innenwänden der Adern ablagern und schließlich zur Verengung der Blutwege führen. Je nachdem, welche Ader verstopft ist, kann ein Herzinfarkt oder Schlaganfall die Folge sein. Eine gesunde Ernährung sollte fettarm sein und vor allem wenig so genannte gesättigte Fettsäuren enthalten. Empfehlenswert ist eine abwechslungsreiche und gemischte Kost mit reichlich Ballaststoffen. Bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel kann Ihnen die nachfolgende Aufstellung helfen.

### Empfehlenswerte Lebensmittel

Produkte aus dieser Gruppe sollten Sie täglich essen. Die Lebensmittel sind fett- und cholesterinarm bzw. ballaststoffreich.

**Achtung:** Die aufgeführten Speisefette und -öle, werden aufgrund ihrer günstigen Fettsäurezusammensetzung empfohlen. Wegen des hohen Gesamtfettgehaltes sollten Sie die Verzehrmenge jedoch begrenzen.

- **Brot, Nudeln (ohne Ei), Reis, Getreideprodukte**  
Vollkornbrot, Vollkornmehl, Haferflocken, Buchweizen, Hirse, Grünkern, Müsli ohne Zuckerzusatz, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornteigwaren (ohne Ei), Vollkornzwieback
- **Kartoffeln**  
Vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten: Salz-, Pell-, Backofen-Kartoffeln, Kartoffelpüree.
- **Gemüse und Hülsenfrüchte**

Gemüse aller Art, frisch oder tiefgefroren. Wählen Sie Gemüse nach dem saisonalen Angebot aus! (Ausnahme: Avocados sollten Sie nur gelegentlich essen).

- **Obst**  
Frisches oder tiefgefrorenes Obst
- **Milch und Milchprodukte**  
Fettarme Milch, Buttermilch, Magerquark, Hüttenkäse, Sauermilchkäse (z.B. "Harzer Roller"), magerer Käse unter 10% Fett i. Tr., fettarmer Joghurt.
- **Fisch**  
Lassen Sie sich wöchentlich 1-2 mal eine Portion (ca. 200g) Fisch schmecken, z. B. Hering, Makrele, Thunfisch, Lachs, Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Scholle, Forelle
- **Fleisch, Geflügel, Wurstwaren**  
Essen Sie nicht mehr als 3 Portionen aus dieser Lebensmittelgruppe pro Woche, z. B. magere Fleischsorten wie Hähnchen (ohne Haut), Pute, Kalbfleisch, Rind- oder Kalbfleischsülze, Corned Beef, Geflügelwurst
- **Eier**  
Wenn Sie nur das Eiweiß essen, nehmen Sie kein Cholesterin zu sich. Nur Eidotter enthält Cholesterin.
- **Fette und Öle**  
Pflanzliche Öle (Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Weizenkeimöl, Nussöl, Distelöl) oder Margarine ohne gehärtete Fette. Oliven- und Rapsöl sind besonders reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Grundsätzlich sollten Sie Speisefette und -öle nur sparsam verwenden. Essen Sie maximal 40 g Streichfett (z. B. Margarine) pro Tag. Diese Menge entspricht 2 Portionspäckchen, die Sie sicherlich vom letzten Hotelfrühstück kennen.
- **Getränke**  
Trinken Sie täglich mindestens 1,5 l Flüssigkeit. Mineralwasser (Tipp! Zur Abwechslung ein paar Tropfen Limone oder Zitrone hinzugeben. Das erfrischt!), Obst- und Gemüsesäfte, Filterkaffee, Tee (Kräuter-, Früchtetees, Schwarzer und Grüner Tee)

## In Maßen geeignete Lebensmittel

Produkte aus dieser Gruppe nehmen eine Zwischenstellung ein; sie sollten nicht täglich in größeren Mengen verzehrt werden. "In Maßen" genossen, können sie aber durchaus für Abwechslung und Vielfalt auf dem Speiseplan sorgen.

- **Brot, Nudeln, Reis, Getreideprodukte**  
helle Mehle und Brotsorten, weißer Reis, helle eifreie Teigwaren (z.B. Spaghetti) Zwieback, Backwaren aus Hefe- oder Quark-Ölteig
- **Kartoffeln**  
Mit geeigneten Fetten (s. "Geeignete Lebensmittel -> Fette) gebratene oder frittierte Kartoffelprodukte
- **Nüsse**  
alle Nüsse (außer Kokosnuss)
- **Milch und Milchprodukte**  
Speisequark mit 10% Fett i.Tr., fettarme Käsesorten bis zu 30% Fett i.Tr.
- **Fisch**  
Fischkonserven, Krusten- und Schalentiere (z.B. Scampi)
- **Fleisch, Geflügel, Wurstwaren**  
Mageres Fleisch vom Rind, Schwein, Lamm ohne sichtbares Fett, magerer Schinken, roh oder gekocht, fettreduzierte Wurstsorten
- **Eier**  
2 - 3 Eidotter pro Woche
- **Süßwaren und Süßspeisen**  
Zucker, Marmelade, Gelee, Honig, Bonbons, Lakritz, Fruchteis, Milchreis
- **Getränke**  
Fettarmer Kakao, Fruchtsaftgetränke (ihnen wird, im Gegensatz zu Fruchtsäften, Zucker zugesetzt), alkoholische Getränke

## Nicht geeignete Lebensmittel

Produkte aus dieser Gruppe sind reich an gesättigten Fettsäuren und/oder

Cholesterin und ballaststoffarm. Sie sollten daher möglichst vermieden werden.

- **Brot, Nudeln, Reis, Getreideprodukte**  
z. B. Croissants, eihaltige Teigwaren, Backwaren aus Mürbe-, Rühr-, Biskuit-, Blätter-, Brandteig, Salz- und Käsegebäck
- **Kartoffeln**  
Kartoffelprodukte, die mit Fetten ungeeigneter Zusammensetzung zubereitet wurden, Kartoffelchips u. ähnliche Produkte
- **Nüsse**  
Kokosnuss
- **Milch und Milchprodukte**  
Vollmilch, Vollmilchprodukte, Sahne, sahnehaltige Milchprodukte, Sahnequark, saure Sahne, Crème fraîche, Käsesorten mit mehr als 30% Fett i.Tr.
- **Fisch**  
Panierter Fisch, Aal, Krusten- und Schalentiere, Kaviar, Fischfrikadellen
- **Fleisch, Geflügel, Wurstwaren**  
Gans, Ente, durchwachsenes und fettes Fleisch, Speck, Innereien aller Art (z.B. Leber, Zunge, Bries), handelsübliche Wurstsorten (z.B. Dauer-, Leber-, Blutwurst, Brüh-, Mett- und Bratwurst)
- **Eier**  
Mehr als 3 Eidotter pro Woche
- **Fette und Öle**  
Butter, Schmalz, Kokosfett, Palmfett, Palmkernfett, gehärtete Speisefette (achten Sie auf die Zutatenliste; gehärtete Fette müssen deklariert werden)
- **Süßwaren und Süßspeisen**  
Nuss-Nougat-Creme, Schokolade, Schokoladenerzeugnisse, Pralinen, Nougat, Marzipan, Sahneis, Softeis
- **Getränke**  
Trinkschokolade, ungefilterter Kaffee (enthält mehr Bestandteile des Kaffeeöls, die eine cholesterinerhöhende Wirkung haben, als gefilterter Kaffee)