Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was ist eine herzgesunde Ernährung?

Mon, 03/04/2024 - 10:28

Im Lauf eines gesamten Menschenlebens schlägt das Herz um die drei Milliarden Mal, um Blut und damit Sauerstoff und Nährstoffe in den Kreislauf zu pumpen. „Eine herzgesunde Ernährung schützt die Blutgefäße, indem sie der Entstehung einer Atherosklerose entgegenwirkt, verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kann sogar bereits bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflussen“, erklärt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS). „Von Bedeutung ist in diesem Zusammenhang auch ein normales Körpergewicht.“ Dagegen schädigen Übergewicht (insbesondere zu viel Bauchfett), ungünstige Blutfettwerte und Diabetes mellitus Typ 2 die Blutgefäße und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Über die Ernährung hinaus spielt der gesamte Lebensstil eine Rolle. Regelmäßige körperliche Aktivität, seelische Ausgeglichenheit und Verzicht auf das Rauchen wirken sich positiv auf die Herzgesundheit aus, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen und Bluthochdruck negativ.

Für eine herzgesunde Ernährung empfehlen Herzstiftungen heute die mediterrane Ernährung, also die traditionelle Ernährung in den Mittelmeerländern.

Die traditionelle mediterrane Ernährung wirkt herzgesund, weil:

- …die Ernährung überwiegend pflanzlich ist. Dadurch werden mehr ungesättigte und weniger gesättigte Fettsäuren, mehr Ballaststoffe sowie mehr bioaktive sekundäre Pflanzenstoffe aufgenommen.
- …täglich mehrere, idealerweise fünf, Portionen Gemüse und Obst auf dem Speiseplan stehen, teilweise als Frischkost, teilweise schonend erhitzt. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen sind eine wichtige Quelle für Ballaststoffe und pflanzliches Protein.
- …Nüsse und Samen sowie hochwertige pflanzliche Öle täglich in kleinen Mengen verzehrt werden. Der Klassiker in der mediterranen Ernährung ist das kalt gepresste Olivenöl. Doch auch Leinöl, Walnussöl und Rapsöl sind sehr empfehlenswert. Sie versorgen den Körper mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, darunter Alpha-Linolensäure, eine Omega-3-

Fettsäure.

- …nicht die zugeführte Menge an Fett ausschlaggebend für die Gesundheit ist, sondern die Qualität der Fette. Ungesättigte Fettsäuren haben eine Schutzwirkung auf das Herz-Kreislauf-System, gesättigte Fettsäuren wirken dagegen schädigend.
- …Getreide und Getreideprodukte idealerweise aus dem vollen Korn gewonnen werden. Optimal ist es, das Getreide jeweils frisch zu mahlen. Auf diese Weise enthalten Getreideprodukte reichlich Ballaststoffe und viele wertvolle Mineralien.
- …regelmäßige Fischmahlzeiten hochwertiges Protein sowie Omega-3-Fettsäuren liefern. Empfohlen wird eine Fischmahlzeit pro Woche, sofern ökologisch verträglich.
- …Fleisch und Fleischwaren nur gelegentlich und nur in moderaten Mengen auf dem Speiseplan stehen. Eier sind übrigens eine wertvolle Proteinquelle. Den Ruf als Cholesterinbombe haben sie zu Unrecht, denn aktuelle Studien zeigen keinen nachteiligen Effekt von Eiern auf das Herz-Kreislauf-System.
- …schmackhafte Speisen aus natürlichen Zutaten frisch und schonend zubereitet werden. Frische und getrocknete Kräuter können Salz teilweise ersetzen. Auf hochverarbeitete sowie stark zuckerhaltige Produkte wird weitgehend verzichtet.

„Für eine herzgesunde Ernährung und einen herzgesunden Lebensstil ist es nie zu spät“, gibt sich die VZS-Ernährungsexpertin überzeugt. Auch ältere Personen können von einer Umstellung bereits nach relativ kurzer Zeit profitieren.