

Mit Genuss dem Herzen Gutes tun

Das Herz: „Der Motor unseres Lebens“

Unser Herz schlägt zirka 60- bis 80-mal pro Minute und befördert in 80 Lebensjahren mehr als 200 Millionen Liter Blut durch die Gefäße. Eine Leistung, die unvorstellbar ist, wenn man davon ausgeht, dass der „Motor unseres Lebens“ ein etwa faustgroßer, rund 300 Gramm schwerer Herzmuskel ist. Unser Herz ist zusammen mit den Blutgefäßen dafür verantwortlich, das sogenannte Herz-Kreislauf-System aufrecht zu erhalten. Die Aufgabe besteht darin, jede Körperzelle mit den für sie speziell notwendigen Substanzen, zu versorgen. Das Beförderungsmittel Blut muss dabei auch die Abbauprodukte des Stoffwechsels abtransportieren und ist daher lebenslang gefordert.

Unser Herz will gepflegt und geschützt werden

Übermäßige Ernährung, Übergewicht, maßloser Konsum von Alkohol und Nikotin, Bewegungsmangel, aber auch sportliche Überanstrengungen schaden unserem Herzen und unseren Blutgefäßen und führen letztlich zu schweren Erkrankungen. Herzerkrankungen gehören in unserer Wohlstandsgesellschaft zu den häufigsten Krankheiten und meist verstärken Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Blutfette die Beschwerden. Deshalb ist Vorbeugen besser als Heilen.

Gute Ernährung schützt unser Herz

Der erste Wissenschaftler, der einen Zusammenhang zwischen der Ernährungsweise und der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erkannte, war der amerikanische Ernährungsforscher Ancel Keys (1904-2004). In den 1950er- Jahren konnte er mittels eines groß angelegten Forschungsprojekts in sieben europäischen Ländern beweisen, dass die Bewohner der Mittelmeerländer, im Gegensatz zu denen in Nordeuropa und der USA, eine wesentlich geringere Neigung zu Herz-Kreislauf Krankheiten und eine höhere Lebenserwartung aufwiesen. Bemerkenswert war besonders, dass die geringste Krankheitsrate und die höchste Lebenserwartung die Menschen in Kreta aufwiesen. So wurde angenommen, dass dies an der Ernährungsweise des mediterranen Gebiets lag. Sie weist einen hohen Konsum an Olivenöl, Hülsenfrüchten, wie Saubohnen und Lupinen, sehr viel frischem Gemüse, Fisch, Kräutern und einen sehr geringen Anteil an Fleischkonsum auf. Um die These von Ancel Keys zu untermauern, erfolgte Anfang der 1990er- Jahre eine weitere Untersuchung, die Lyon Diet Heart Study. Ein französisches Forscherteam untersuchte den Effekt dieser bereits genannten mediterranen Ernährungsweise bei Patienten, die bereits einen Herzinfarkt erlitten hatten. Dabei wurde getestet, ob die Verabreichung einer „Mediterranen Diät“ im Gegensatz zu einer herkömmlichen Ernährung des westlichen Typs die Reinfarkt Rate reduzieren kann. Die gängigen Fette im Speiseplan wurden durch Oliven- bzw. Rapsöl ersetzt. Darüber hinaus wurden die Testpersonen angehalten, mehr Hülsenfrüchte, Gemüse, frisches Obst und Getreide zu konsumieren. Nach 46 Monaten waren die Ergebnisse in der Patientengruppe, die eine „Mediterrane Diät“ erhalten hatte, signifikant besser. Dazu kam, dass die Teilnehmer der Studiengruppe die mediterranen Ernährungsempfehlungen nicht als „Diät“ beurteilten, sondern sich weiterhin nach diesen Richtlinien ernährten.

Die Zehn Gebote der Ernährung

Es ist einfach, für unser Herz Gutes zu tun. Bei einer Umstellung auf mediterrane Kost muss der Genuss am Essen mit Lebensfreude und Vitalität gepaart sein. Bewegung in der Natur und Entspannung können diese optimal ergänzen. Mit Liebe zum Kochen und ernährungsmedizinischen Erkenntnissen lässt sich eine Umstellung der Ernährung erzielen.

1. Wähle Lebensmittel sorgsam aus „Lebensmittel sind Mittel zum Leben“
2. Nimm genügend Gemüse „Sie sind der Reichtum der Felder und Gärten“
3. Verwende ausgewählte Getreideprodukte „Vollkorn, das Rückgrat unserer Ernährung“
4. Bevorzuge Olivenöl und Rapsöl „Olivenöl, der Saft des Lebens“
5. Würze großzügig mit Kräutern und Gewürzen „Die Würze und Kraft unseres Lebens“
6. Verwende Fisch statt Fleisch „Fisch, die Omega-3-Fettsäurenquelle“
7. Genieße die Vielfalt von Obst „Der Zucker der Natur“
8. Hole dir die küchentechnisch traditionellen Erfahrungen
9. Nimm dir Zeit und die Liebe zum Kochen
10. Genieße eine entspannte Atmosphäre bei Tisch, zum Beispiel mit etwas Wein



Die wichtigsten Lebensmittel für unser Herz

Gemüse, Obst, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte – die Hausapotheke auf dem Teller

Pflanzliche Lebensmittel - wie Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte bilden die Basis der traditionellen mediterranen Kost. Gemüse und Obst sind mit ihren Inhaltsstoffen, den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen (wie z.B. Glucosinolate, Phytosterine, Polyphenole und Flavonoide) und den Vitaminen die Gesundheitswächter für unseren Körper. Reich an Glucosinolaten, auch als Senföle bekannt, sind Zwiebelgewächse. Polyphenole und Flavonoide stecken in Beerenobst, Tomaten und roten Rüben. Die Auswahl sollte saisonal erfolgen und besonders beim Gemüse auf eine große Vielfalt im Speiseplan geachtet werden. Das Gemüse sollte zusammen mit verschiedenen Getreidesorten konsumiert werden, da diese wichtige Lieferanten von Ballaststoffen sind. Die sogenannten unlöslichen Ballaststoffe, wie Weizenkleie oder Zellulose im Gemüse, können Wasser an sich binden, wodurch sie eine unentbehrliche Verdauungshilfe sind. Die vorwiegend in der Hafer- und Gerstenkleie oder in Flohsamen enthaltenen löslichen Ballaststoffe wirken medizinisch nachgewiesen cholesterinsenkend. Die Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen, Erbsen und Soja sind nicht nur eine hervorragende Ballaststoffquelle, sondern auch eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle und zudem eine hervorragende Alternative zu Fleisch.

Der Olivenbaum – ein Geschenk der Göttin Athene Raps – die Gabe aus dem Norden

Neben der Tatsache, dass wir zu viel Fleisch essen, essen wir auch häufig das falsche Fett. Die Auswahl des richtigen Fettes hat in der mediterranen Ernährung einen sehr hohen Stellenwert. Auf versteckte Fette, wie Wurst und fette Käsesorten sollte geachtet werden. Auf Fertigprodukte, Süßigkeiten und Knabberereien mit einem hohen Gehalt an gehärteten Fetten (Transfettsäuren) sollte verzichtet werden. Zur Zubereitung von Speisen sollte in erster Linie Olivenöl verwendet werden. Als Alternative wird in Österreich jedoch sehr häufig Rapsöl angeboten. Gerne wird es auch als Olivenöl des Nordens bezeichnet. Dieses Öl hat ebenfalls eine sehr gute Fettsäuren Zusammensetzung und stellt eine sehr geschmacksneutrale Alternative zum Olivenöl dar. Für Salate und Rohkost kann die Auswahl der Öle noch mit dem sehr hochwertigen Leinöl, Walnussöl oder auch bei uns sehr gefragte Kürbiskernöl verwendet werden. Meist taucht auch die Frage auf, ob Butter oder Margarine besser sei. Es ist letztlich eine Geschmackssache, da sie beide gleich viel Fett enthalten und nur als Streichfett verwendet werden sollten. Die Butter punktet meist wegen ihres guten Geschmacks, ihrer Bekömmlichkeit und die meisten bezeichnen Butter als natürlichstes Fett.

Fisch statt Fleisch

Fische enthalten leicht verdauliches Eiweiß mit einem sehr hohen Anteil an lebens-notwendigen Bausteinen, den Aminosäuren. Besonders Meeresfische enthalten reichlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Diese sind unentbehrlich für unseren Körper, da sie nicht nur die Elastizität der Blutgefäße erhöhen, sondern gefäßerweiternd, blutdrucksenkend, entzündungs- und gerinnungshemmend wirken und den Triglyzeridspiegel des Blutes senken, wodurch sie nachweislich Herzrhythmusstörungen vorbeugen. Meldungen von schwindenden Fischbeständen, Überfischung, Umweltproblemen und –Verschmutzungen schrecken heute viele davon ab, Meeresfische zu essen. Es gibt aber eine gute Orientierungshilfe für Konsumenten, z.B. das Qualitätssiegel MSC (Marine Stewardship Council) für wildgefangene Meeresfische aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei. Eine gute Alternative dazu sind auch unsere Fische aus heimischen Gewässern, die zwar einen niedrigeren Gehalt an Omega-3-Fettsäuren haben, heute aber teilweise mit einem höheren Anteil gezüchtet werden können. Nicht zu vergessen: Man kann bei der Speisenzubereitung eine höhere Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren mit optimalen Zutaten, wie Rapsöl, Leinöl, Samen und Nüssen erreichen.

Das Ei – die Mär von der Cholesterinbombe

Immer noch hält man daran fest, dass ein erhöhter Konsum von Eiern einen erhöhten Cholesterinspiegel verursacht. Dieser Irrglaube ist wahrscheinlich auf eine Studie aus dem Jahr 1908 zurück zu führen. Der russische Wissenschaftler Alexander Igantowski untersuchte die Ursache für Arterienverkalkung. Dabei mästete er Kaninchen mit Hirn und Eidotter –beides sehr cholesterinhaltig. Das Cholesterin führte zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen bei den Tieren. Igantowski konnte große Mengen von Cholesterinablagerung in den Gefäßen entdecken, was er dann



auf die hohe Cholesterinzufuhr zurückführte. Was er aber nicht bedachte, dass Cholesterin nur in tierischen Produkten vorkommt und Kaninchen von Haus aus „Veganer“ sind. Was spricht heute für das Ei? Das Ei ist unser hochwertigster Eiweißlieferant, da es alle lebensnotwendigen essenziellen Eiweißbausteine (die Aminosäuren), aber auch die wichtigen Vitamine A und D sowie die wichtigen Substanzen Cholin und Lecithin, enthält.

Milch – die Verpönte

Seit Jahren wird immer wieder die Meinung vertreten, dass regelmäßiger Konsum von Milch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Die Ergebnisse von Interventionsstudien und Meta-Analysen zeigen aber genau das Gegenteil. Gesättigte Fettsäuren stehen zwar in Verbindung mit dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese sind im tierischen Fett und damit auch im Milchfett enthalten. Allerdings ist in Milch noch ein Anteil von kurzfettigen Fettsäuren enthalten, und diese haben keine negativen Wirkungen auf die Blutfette und die zusätzlich enthaltene Stearinsäure verhält sich in Bezug auf das Cholesterin im Blut neutral. Milch und Milchprodukte - wie Joghurt, Buttermilch, Sauermilch sowie magere Käsesorten können durchaus eine optimale Ergänzung in der täglichen Ernährung sein.

Kräuter und Gewürze – die tägliche Würze unseres Lebens

Kräuter und Gewürze gehören zu den wertvollsten Gaben der Mutter Erde. Sie sind die Gesundmacher mit einem vollem Duft, Aroma und geheimnisvollen Wirkstoffen. Sie runden unsere Speisen ab und verwöhnen unseren Gaumen. Durch die Zugabe tragen sie wesentlich zum Geschmack bei und können das Salz zum Teil oder völlig ersetzen. Mit den Kräutern und Gewürzen erhält der Körper die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, die unterschiedliche Wirkungen haben. Melisse, Hopfen, Baldrian und Lavendel sind beruhigend. Herzgespann wird als Tee sehr gerne bei nervösen Herzbeschwerden eingesetzt.

Wein in Maßen – ein herzgesunder Genuss

Täglicher moderater Alkoholkonsum in Form eines Achtel Rotweins hat durchaus einen protektiven Effekt, was viele Studien belegen. Interessant ist die vor zwanzig Jahren geäußerte Feststellung, dass in Frankreich, trotz des hohen Verzehrs von gesättigten Fettsäuren und einem hohen Tabakkonsum, eine vergleichsweise geringe Infarkthäufigkeit vorkommt. Dieses Phänomen wird als „French paradox“ bezeichnet, dies beruht wahrscheinlich auf dem regelmäßigen Rotweinkonsum und vor allem auf die meist getrunkenen Barrique - Weine, die einen hohen Gehalt an schützenden Wirkstoffen haben. Trotzdem sollte ein regelmäßiger Weinkonsum nicht empfohlen werden, da mit dem Trinken von Wein auch die Aufnahme von Alkohol beachtlich erhöht werden kann.

Resümee

Die Ansätze der mediterranen Küche können sehr gut auch in unsere heimische Küche umgesetzt werden. Wichtig dabei ist, vorwiegend regionale und saisonale Lebensmittel zu verwenden. Auf Fett muss nicht verzichtet werden, es spielt nur die richtige Auswahl eine wichtige Rolle, zum Kochen sollten hochwertige Öle verwendet werden, im Gegenzug aber wäre es ratsam, versteckte Fette in Wurstwaren, Mehlspeisen, Fertigprodukten, Fast Food tunlichst zu vermeiden. Fisch sollte pro Woche zweimal im Speiseplan enthalten sein, nicht paniert sondern natur gebraten. Täglich dürfen zu mindestens bei der Mittags- und Abendmahlzeit ein bis zwei Handvoll Gemüse und eine Portion Obst, je nach Jahreszeit nicht fehlen. Getreideprodukte in Form von Vollkorn- oder Roggenbrot, angesäuerte Milchprodukte, magere Käsesorten, Eier und ab und zu eine Portion Fleisch runden die Vielfalt des Lebensmittelangebotes bestens ab.

Aus ernährungsmedizinischer Sicht kann dadurch eine gesundheitsfördernde Maßnahme getroffen werden. Um die Gesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern muss der gesamte Lebensstil danach ausgerichtet werden. Ernährung kann nur eine notwendige Säule darstellen, ohne Bewegung und der immer möglichen Entspannung ist dies nicht möglich.

„Essen ist eine Notwendigkeit, aber mit Verstand zu essen ist eine Kunst!“ (Francois de la Rochefoucaul)

Maria Anna Benedikt MSc, MSA
Ernährungsmedizinische Beratung

