



# *Herzgesunde Ernährung*

*Mit Freude und Genuss gesund essen.*



sehr geehrte Sportlerin,  
sehr geehrter Sportler,

*als Teilnehmerin bzw. Teilnehmer einer Sportgruppe leisten Sie bereits einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung Ihrer Gesundheit, denn Bewegung stellt nachgewiesenermaßen einen wichtigen Schutzfaktor vor einer Herz-Kreislauf-Erkrankung bzw. Wiedererkrankung dar.*

*Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass die vorbeugende Bedeutung von Bewegung um ein Mehrfaches erhöht wird, wenn sie mit einer gesunden Ernährung verbunden wird. Dies muss keine strenge Diät sein, denn es reichen im Allgemeinen einige wenige Umstellungen in den Ernährungsgewohnheiten, um dieses Ziel zu erreichen.*

*Unser kleiner Ratgeber, der von der Landesarbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation im LandesSportBund Nordrhein-Westfalen in Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Prof. Dr. Ursel Wahrburg von der Fachhochschule Münster entwickelt wurde, möchte Sie dabei unterstützen.*

Dieses Falblatt soll Ihnen mit praktischen Ernährungstipps erläutern, wie Ihre tägliche Ernährung auf Dauer herzgesund werden kann. Es soll Ihnen aber auch zeigen, wie schmackhaft eine solche Kost sein kann und wie viele Lebensmittel Sie genießen können, ohne ein Risiko einzugehen.

Die richtige Ernährung ist bei koronarer Herzkrankheit (KHK) und Herzinfarkt besonders wichtig: Vor allem die Risikofaktoren erhöhte Blutfette, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhte Harnsäurewerte und Übergewicht werden vermindert oder können sogar ganz beseitigt werden. Damit kann ein entscheidender Beitrag geleistet werden, dass die Arterienverkalkung (Arteriosklerose), die zu KHK oder Herzinfarkt geführt hat, nicht weiter fortschreitet.

Die wichtigste Maßnahme der herzgesunden Ernährung besteht darin, weniger Fett zu essen, als wir gegenwärtig (zumindest im Durchschnitt) essen. Dabei gilt es besonders, den Anteil an so genannten gesättigten Fettsäuren zu vermindern und dafür mehr ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen.

- gesättigte Fettsäuren
  - führen zu einem Anstieg der Blutfette (Cholesteringehalt)
  - sind reichlich in tierischen Fetten und fettreichen tierischen Lebensmitteln vorhanden
  - eine Verringerung führt zur Reduktion des Cholesteringehalts
- ungesättigte Fettsäuren
  - tragen zu einer Senkung des Cholesterinwerts bei
  - sind in pflanzlichen Ölen vorhanden

Außerdem sollte der Speisezettel reichlich pflanzliche Lebensmittel enthalten: Brot und Getreideprodukte, Gemüse, Kartoffeln, Obst. Pflanzliche Lebensmittel sind cholesterinfrei, arm an Fett und reich an Ballaststoffen.

Dies sind nicht nur die Grundsatzempfehlungen für eine Kost, die sich günstig auf die Herz-Kreislauf-Risikofaktoren auswirkt, sondern gleichzeitig für eine rundherum gesunde und vollwertige Ernährung, die Sie auch ausreichend mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

## Praktische Ernährungstipps

- Achten Sie besonders bei tierischen Lebensmitteln auf den Fettgehalt und wählen Sie fettarme Erzeugnisse wie fettarme Milchprodukte, magere Fleischteile und fettarme Fleischwaren. Mit fettreichen tierischen Lebensmitteln wird in der Regel der größte Anteil an Fett und gleichzeitig an gesättigten Fettsäuren aufgenommen. Wenn Sie diese so genannten „versteckten Fette“ verringern, sind Sie auf dem richtigen Weg.
- Essen Sie regelmäßig Fisch, mindestens 2-3-mal pro Woche. Alle mageren Fischarten (z.B. Kabeljau, Seelachs, Scholle, Forelle) sind empfehlenswert. Daneben aber auch die fettreichen Arten Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch. Diese Fettfische nehmen eine Ausnahmestellung ein. Ihr Fett besteht nämlich nicht überwiegend aus gesättigten Fettsäuren, wie dies bei den anderen fettreichen tierischen Lebensmitteln der Fall ist. Es ist vielmehr reich an einer besonderen Art von ungesättigten Fettsäuren, den so genannten Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren haben günstige Wirkungen auf den Fettstoffwechsel und die Blutgerinnung, sie verringern die Thrombosegefahr.
- Verwenden Sie Streichfett sparsam.
- Verwenden Sie bevorzugt Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an einfach unge-

- sättigten Fettsäuren. Besonders empfehlenswert sind Olivenöl und Rapsöl. Im Gegensatz zu Pflanzenölen bestehen feste Pflanzenfette, vor allem Kokosfett und Palmkernfett, zum größten Teil aus gesättigten Fettsäuren. Sie sollten ebenso wie tierische Fette möglichst gemieden werden. Bevorzugen Sie Margarinesorten, die laut Packungsaufschrift reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind.
- Essen Sie mehr Brot und Getreideprodukte. Bevorzugen Sie Erzeugnisse aus Vollkorn. Diese sind nicht nur ballaststoffreich, sondern enthalten auch viel mehr Vitamine und Mineralstoffe als Produkte aus hellen Mehlen. Auch Vollkornreis und Vollkorn- teigwaren sind zu empfehlen, weil sie ebenfalls vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreich sind. Sie schmecken zudem würziger als die entsprechenden hellen Produkte.
  - Alle Gemüsesorten sind ideal für Ihre Ernährung, als Salat, Rohkost oder gegart. Essen Sie reichlich davon. Zwei bis drei Portionen pro Tag empfehlen die Experten. Unser Gemüse- und Salatangebot ist in den letzten Jahren noch vielfältiger geworden und bietet zahlreiche Möglichkeiten für einen abwechslungsreichen Speiseplan.
  - Auch Hülsenfrüchte verdienen einen regelmäßigen Platz auf dem Kostplan. Sie können gekocht für Eintöpfe, Suppen, Pürees oder Salate verwendet werden.
  - Kartoffeln sind ebenfalls ein wertvolles Lebensmittel, das sich auf vielfältige Weise zubereiten und kombinieren lässt. Pellkartoffeln oder Folienkartoffeln mit Kräuterquark und Salat sind nur ein Beispiel der zahlreichen schmackhaften Möglichkeiten.
  - Essen Sie täglich mindestens zwei Portionen frisches Obst (eine Portion entspricht einer mittelgroßen frischen Frucht).
- Verwenden Sie beim Kochen wenig Salz. Würzen Sie Ihre Speisen mit frischen, tiefgefrorenen oder getrockneten Kräutern aller Art bzw. mit anderen Trockengewürzen wie zum Beispiel Paprika, Pfeffer oder Muskatnuss. Schränken Sie auch den Verzehr besonders salzreicher Lebensmittel ein: geräucherte und gepökelte Fleisch- und Wurstwaren, Salz- und Käsegebäck und Dosengemüse. Auch Fertiggerichte und Halbfertigerzeugnisse wie Soßen oder Suppen haben zumeist einen sehr hohen Salzgehalt.
  - Wenn Sie gerne ausländische Spezialitäten essen, ist die Küche der Mittelmeerländer besonders zu empfehlen. Viele haben bereits im Urlaub die Vorzüge der mediterranen Kost kennen und schätzen gelernt. Gemüse und Obst spielen eine viel größere Rolle als bei uns. Es werden viel weniger Fleisch und Wurstwaren verzehrt, dafür mehr Fisch und kaum tierische Fette, an deren Stelle das Olivenöl tritt. Diese schmackhafte Ernährungsweise südlicher Länder stimmt in vielen Punkten mit den beschriebenen Ernährungsempfehlungen überein, und niemand würde sie als Diät bezeichnen.
  - Bedenken Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung eines: Unsere Gewohnheiten sind meist so alt wie wir selbst. Unser Leben lang haben wir uns angewöhnt, so zu essen, wie wir es täglich tun. Diese liebgewordenen und fest verwurzelten Gewohnheiten lassen sich nur schwer von heute auf morgen ändern. Weit wirkungsvoller ist die „Politik der kleinen Schritte“. Stellen Sie Ihre Ernährung Zug um Zug um. Essen Sie allmählich mehr pflanzliche, dafür weniger tierische Lebensmittel. Gewöhnen Sie sich schrittweise an fettarme Zubereitungsmethoden und probieren Sie neue Lebensmittel aus. Sie werden feststellen: Abwechslung bringt Genuss!

## Lebensmittelauswahlliste für eine herzgesunde Ernährung

Die Lebensmittelliste soll Ihnen als praktische Orientierungshilfe dienen und bei der richtigen Lebensmittelauswahl helfen. Die Lebensmittel sind in drei Gruppen eingeteilt:

### 1. **Empfehlenswerte Lebensmittel**

Die Produkte aus dieser Gruppe sollten die regelmäßigen Hauptbestandteile der täglichen Kost sein. Die Lebensmittel sind fett- und cholesterinarm bzw. ballaststoffreich. (Ausnahme: die aufgeführten Speisefette und -öle sowie die genannten Fettfische. Diese Produkte werden auf Grund ihrer günstigen Fettsäurezusammensetzung empfohlen. Wegen des hohen Gesamtfettgehaltes sollte jedoch die Verzehrsmenge begrenzt werden.)

### 2. **In Maßen geeignete Lebensmittel**

Die 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.

### 3. **Nicht geeignete Lebensmittel**

Die Produkte dieser Gruppe sind reich an gesättigten Fettsäuren und/oder Cholesterin. Sie sollten daher möglichst vermieden werden.



Lebensmittel	Empfehlenswert	In Maßen geeignet	Nicht geeignet
<i>Speisefette/-öle</i>	<i>Olivenöl, Rapsöl</i>	<i>Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Weizenkeimöl, Nussöl, Distelöl, Margarine mit hohem Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren</i>	<i>Butter, Schmalz, Kokosfett, Palmfett, Palmkernfett, gehärtete Speisefette</i>
<i>Fleisch Geflügel Wurstwaren</i>	<i>Hähnchen, Pute, Kalbfleisch, Rind- oder Kalbfleischsülze, Cornedbeef, Geflügelwurst</i>	<i>mageres Fleisch von Rind, Schwein, Lamm ohne sichtbares Fett, magerer, roher oder gekochter Schinken, fettreduzierte Wurstsorten</i>	<i>Gans, Ente, durchwachsendes und fettes Fleisch, Speck, Innereien aller Art, z.B. Leber, Zunge, Bries, handelsübliche Wurstsorten, z.B. Dauerwurst, Leber-, Blutwurst, Brüh-, Mett- und Bratwurst</i>
<i>Fisch</i>	<i>Magerfische aller Art, z.B. Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Scholle, Forelle; Fettfische: Hering, Makrele, Thunfisch, Lachs</i>		<i>Aal, Krusten- und Schalentiere, paniertes Fisch</i>
<i>Milch Milchprodukte</i>	<i>fettarme Milch, Buttermilch, magere und fettarme Milchprodukte, Magerquark, Hüttenkäse, Sauermilchkäse, Magerkäse unter 10% Fett i.Tr.</i>	<i>Speisequark mit 10% Fett i.Tr., fettarme Käsesorten bis zu 30% Fett i.Tr.</i>	<i>Vollmilch, Vollmilchprodukte, Sahne, sahnehaltige Milchprodukte, Sahnequark, saure Sahne, Crème fraîche, Käsesorten mit mehr als 30% Fett i.Tr.</i>
<i>Eier</i>	<i>Eiweiß</i>	<i>2-3 Eidotter pro Woche</i>	<i>mehr als 3 Eidotter pro Woche</i>

Lebensmittel	Empfehlenswert	In Maßen geeignet	Nicht geeignet
<i>Getreideprodukte</i>	<i>Vollkornprodukte, Vollkornmehle, Vollkornbrot, Haferflocken, -mehl u.a. Haferprodukte, Müsli, Vollkornreis, Vollkornteigwaren, Vollkornzwieback</i>	<i>helle Auszugsmehle, helle Brotsorten, weißer Reis, helle eifreie Teigwaren, Zwieback, Backwaren aus Hefeteig oder Quark-Ölteig</i>	<i>Backwaren aus Mürbe-, Rühr-, Biskuit-, Blätter-, Brandteig, Salz-, Käsegebäck</i>
<i>Gemüse</i>	<i>Gemüse aller Art, frisch oder tiefgefroren, als Rohkost oder gegart, Hülsenfrüchte</i>		
<i>Kartoffeln</i>	<i>gekocht, als Pell- oder Folienkartoffel, Kartoffelpüree, Kartoffelknödel ohne Ei</i>	<i>mit geeigneten Fetten gebratene oder frittierte Kartoffelprodukte</i>	<i>Kartoffelprodukte mit Fetten ungeeigneter Zusammensetzung zubereitet, Kartoffelchips u.ä. Produkte</i>
<i>Obst</i>	<i>Frischobst, tiefgefrorenes Obst</i>	<i>Avocado</i>	
<i>Nüsse</i>		<i>fast alle Nussarten</i>	<i>Kokosnuss</i>
<i>Süßwaren Süßspeisen</i>		<i>Süßstoffe, Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Marmelade, Gelee, Honig, Bonbons, Lakritz, Fruchteis, Milcheis</i>	<i>Nuss-Nougat-Creme, Schokolade, Schokoladenerzeugnisse, Pralinen, Nougat, Marzipan, Sahneeis, Softeis</i>
<i>Sonstige Produkte</i>	<i>Kräuter, Gewürze, Essig</i>	<i>Ketchup, Senf, Salz</i>	<i>Mayonnaise, Remoulade</i>
<i>Getränke</i>	<i>Filterkaffee, Tee, Mineralwasser, zuckerfreie Erfrischungsgetränke, ungesüßter Fruchtsaft, Gemüsesaft</i>	<i>fettarmer Kakao, Fruchtsaftgetränke, alkoholische Getränke</i>	<i>ungefilterter Kaffee, Trinkschokolade</i>

