

Herzkrankheiten entwickeln sich über Jahrzehnte hinweg – oft lange unerkannt. Dem Lebensstil kommt in diesem Entstehungsprozess eine bedeutende Rolle zu.

Dazu passt die altbekannte Redensart „Du bist, was Du isst.“ Denn eine ungesunde Ernährungsweise – gepaart mit unzureichender körperlicher Aktivität – begünstigt nicht nur Übergewicht, sondern auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Ungesunde Lebensgewohnheiten gezielt zu verändern, die Ernährung umzustellen und die körperliche Aktivität zu steigern, leistet einen erheblichen Beitrag zur Vorbeugung von Krankheiten.

In den Medien kursieren zum Thema **Ernährung** zahlreiche Meinungen und Halbwahrheiten. So werden zum Beispiel Diäten und Ernährungstrends propagiert, mit denen es gelingen soll, einfach abzunehmen und das „schlechte“ Blutfett LDL-Cholesterin zu senken. Für die meisten Menschen ist im Dschungel der zahlreichen Empfehlungen, Meinungen, Diätpläne, Regeln und Trends nur schwer zu erkennen, welche Ernährungsform für sie die richtige ist – und ob sie damit tatsächlich einen Beitrag leisten, ihre Gesundheit und Lebensqualität aufrechtzuerhalten.

In mehreren Studien wurde seit der Lyon Heart Studie, die 1988 gestartet wurde, immer wieder bestätigt, dass die Mittelmeerküche eine positive Wirkung auf das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko hat. Zwei neuere Studien sind in der Folge beispielhaft aufgeführt.

PREDIMED-Studie

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur „normalen“ Mittelmeerküche liefert 2013 die spanische Studie PREDIMED (Estruch R, et al.), an der 7 447 Personen ohne Herzkrankheiten, aber mit Risikofaktoren im Durchschnitt 4,8 Jahre teilnahmen. Zwei Drittel der

Studienteilnehmer richteten sich in ihrer Ernährung nach der Mittelmeerküche, die entweder mit Extra-Virgin-Olivenöl oder mit Nüssen angereichert war. Ein Drittel erhielt Ernährungsberatungen und Empfehlungen zur Umsetzung einer fettreduzierten Kost. Die Mittelmeerküche führte zu einer etwa 30%igen Verringerung des Risikos für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Ereignisse im Vergleich zu einer fettreduzierten Ernährung.

DIRECT-PLUS-Studie

Die DIRECT-PLUS-Studie widmet sich der „grünen“ mediterranen Küche bei der im Vergleich zur „normalen“ Mittelmeerküche zusätzlich noch 3-4 Tassen Grüntee pro Tag sowie der Verzehr von Mankai auf dem Plan stehen. Im Ergebnis zeigt sich, dass die schützenden Effekte der „normalen“ Mittelmeerküche nochmals steigerbar sind, wenn der Fleischkonsum weiter reduziert und der Gemüseanteil vergrößert wird.

Was zeichnet eine gesunde Ernährung aus?

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird maßgeblich von der Auswahl der Lebensmittel beeinflusst. Wichtig ist vor allem die Fettkomponente beziehungsweise die Fettqualität. Tauscht man gesättigte Fette durch Nahrungsfette aus, die reich an langkettigen Omega-3-Fettsäuren sind, läßt sich die Herz-Kreislauf-Gesundheit deutlich verbessern. Omega-3-Fettsäuren stammen aus dem Meer und werden vergleichsweise selten aufgenommen.

Eine zu hohe Aufnahme von Energie sowie eine zu hohe Aufnahme von gesättigten Fetten und einfachen Kohlenhydraten, die in Weißmehlprodukten, Zucker, Süßigkeiten, Desserts, Softdrinks enthalten sind und schnell ins Blut abgegeben werden, begünstigen das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Welche Lebensmittel?

Aus unserer Sicht sollte die Auswahl der Lebensmittel sich an folgenden Punkten orientieren: Aufnahme von Energie, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Proteinen und Fetten nach den Richtlinien der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung**.

Wünschenswerte Aufnahme von:

- ♥ gesättigten Fettsäuren (unter sieben Prozent der Gesamtenergie)
- ♥ einfach ungesättigten Fettsäuren (mehr als zehn Prozent der Gesamtenergie)
- ♥ mehrfach ungesättigten Fettsäuren (rund zehn Prozent der Gesamtenergie)
- ♥ langkettigen Omega-3-Fettsäuren (mindestens 500 mg pro Tag)
- ♥ Erhöhung des Verzehrs von Gemüse, Ballaststoffen, Obst sowie Milchprodukten (sofern keine Unverträglichkeit vorliegt)
- ♥ Verwendung hochwertiger Öle, reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren (Oliven-, Raps- und Leinöl) anstelle von Fetten mit gesättigten Fettsäuren (Palmöl und Kokosfett, Rinder- und Schweinefett)
- ♥ Senkung der Aufnahme von Salz, einfachen Zuckern sowie stark verarbeiteten, kalorienreichen, nährstoffarmen Lebensmitteln (Fast Food, Fertigprodukte)
- ♥ Verzehr von mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag (eine Portion = eine Handvoll)

Für die Praxis bedeutet das:

- ♥ Austausch fettreicher Wurstwaren zugunsten von fettreichen Meeresfischen und pflanzlichem Protein (Ersatz von Streichwurst, Wiener- und Bockwurst, Lyoner, Leberkäse etc. durch Hering, Makrele, Sardine beziehungsweise fleischfreie Wurсталternativen auf der Basis von Weizen-, Soja- oder Milchprotein)
- ♥ Konsum von reinen Nusskernmischungen (ohne Zusatz von Früchten, Salz, Schokolade, Teig etc.) als Alternative zu kalorienreichen Backwaren und hochkalorischen Snacks
- ♥ Konsum von Wasser, ungesüßten Kräutertees oder mit Wasser verdünnten Obst- und Gemüsesäften (am besten im Verhältnis 1:3 gemischt, also ein Teil Saft und mindestens drei Teile Wasser) anstatt zucker- oder süßstoffhaltiger Softgetränke

Damit Herz-Kreislauf-Krankheiten nachhaltig vorgebeugt werden kann, sollte der Grundstein für die Umsetzung dieses Ernährungsverhaltens bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt und über die gesamte Lebensspanne beibehalten werden.

