

Den besten Herzschutz können wir uns selbst geben - unsere tägliche Nahrung

Eine herzgerechte Ernährung schützt und verlängert unser Leben. Wir müssen deshalb nicht hungern – oder auch nur streng nach konsequenter Diät leben.

Wir können uns eine herzgerechte Ernährung durch ausgewogene und schmackhafte Kost täglich zusammenstellen!

Wichtig ist nur die richtige Lebensmittelauswahl.

Eine besondere Rolle spielen dabei die N a h r u n g s f e t t e, deren Fettgehalt entscheidend ist.

Fetteiche tierische Lebensmittel enthalten reichlich Cholesterin und treiben daher auch das Blutcholesterin in die Höhe. Dabei ist es oft schon ausreichend, wenn wir auf den Fettgehalt der Lebensmittel achten, Wir gehen auf Nummer sicher, wenn wir **fetteiche Fleisch und Wurstsorten durch m a g e r e Varianten ersetzen**.

Dies gilt auch für Milch und Milchprodukte. Fans von Innereien sollten besser ganz auf diese verzichten.

Ü b e r r a s c h e n d :

100 g Kalbsniere enthalten soviel Cholesterin wie etwa 400 g Putenfleisch.

Um das herzschtzende gute HDL - Cholesterin zu fördern, sollten sie deshalb reichlich Obst - Gemüse - Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte essen.

Darin sind viele Ballaststoffe, die nachweislich das schlechte LDL Cholesterin senken. Den gleichen Effekt hat auch Margarine, die insbesondere bioaktive Substanzen - die Pflanzensterine enthält.

Diese Stoffe senken bei einer regelmäßigen Zufuhr von 20-25 g am Tage (das sind ca. 4 bestrichene Scheiben Brot) den LDL Spiegel.

Aber auch sogenannte ungesättigte Fettsäuren, die nur in Pflanzenölen vorkommen senken Cholesterin. Deshalb sollten wir in unserer Küche nur Oliven/ Soja/ Raps oder Sonnenblum verwenden!

Schmalz, Speck, Butter und Frittierfett bleiben besser im Keller.

S c h u t z d u r c h M a g n e s i u m

Ein wahrer Herzschutzkünstler ist der Mineralstoff Magnesium,

Niedrige Magnesiumspiegel im Blut können das Risiko für Herzerkrankungen und Rhythmusstörungen erhöhen.

Mit magnesiumreichen Lebensmitteln wie Getreide und Milchprodukten, Fleisch und Hülsenfrüchte können wir schon eine ganze Menge für unser Herz tun.

Mineralwasser:

Aber auch Mineralwasser sind ideal, die mindestens 50 mg dieses Elementes je Liter enthalten - aber bitte darauf achten, dass nicht zuviel Natriumchlorid enthalten ist (wegen des Bluthochdrucks),

Antioxidantien:

Ferner wird durch Antioxidantien - die sogenannten Radikale - ein schützender Effekt auf unsere Körperzellen vermutet. Zu diesen Antioxydantien zählen die Vitamine E, E und die Carotinoiden. Durch einen vermehrten Verzehr von Früchten und Gemüse nutzen wir diesen Effekt und schützen unser Herzkreislaufsystem biologisch optimal.

Bioaktive Substanzen,

sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe können nicht nur vor Krebs schützen, sondern senken auch den Cholesteringehalt im Blut. Wir finden diese in Hülsenfrüchten, Auberginen und auch im Knoblauch.

Aber auch Öle – wie Leinsamen, Sesam und Sonnenblumenkerne enthalten diese aktiven Pflanzenstoffe.

Fisch:

Außerdem empfiehlt es sich 1-2 mal pro Woche Fisch zu essen, der auch unser Herz schützt. Besonders geeignet sind hier Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch, da diese Fische besonders reich an speziellen Fetten – den Omega-3-Fettsäuren sind. Sie halten das Blut flüssig, senken den Blutdruck, das Cholesterin und die Triglyceride.

Bleiben Sie gesund.

Ihr Dr. med. Thilo Kingerter