



Contilia
Therapie und Reha



Herzgesund genießen

**Der Ratgeber für eine
gesunde Ernährung**

Für das Wichtige. Im Leben.

Wie geschmiert mit den richtigen Fetten

Verbannen Sie die Fette nicht, denn sie erfüllen wichtige und lebensnotwendige Aufgaben:

- Energiereserve in Form von Fettgewebe
- Aufbau von Körperzellen
- Aufnahme der fettlöslichen Vitamine E,D,K und A
- Versorgung mit lebensnotwendigen Fettsäuren
- Geschmacksträger

■ Wie viel Fett darf es sein?

Ca. 60–80 g pro Tag = 6 bis 8 Esslöffel!



Bevorzugen Sie fettreduzierte Milch und Milchprodukte sowie fettarme Wurstsorten wie Hähnchenbrust, gekochter und roher Schinken (ohne Fettrand), Kassler, Bratenaufschnitt, Corned Beef.

Schmieren Sie Streichfette nur dünn aufs Brot oder probieren Sie stattdessen Tomatenmark, Quark, Frischkäse oder Senf als Grundlage.

Sichtbare und versteckte Fette

Dass Öle, Butter, Margarine und Speck aus Fett bestehen, wissen Sie. Aber auch viele Süßigkeiten, Kuchen, Fleisch, Fisch, Wurst, Eier, Milchprodukte und Nüsse enthalten versteckte Fette.

Was glauben Sie, wie viele Esslöffel Fett...

1. in einer Scheibe (20 g) Salami,
2. in einer Scheibe (30 g) Käse,
3. in einer Portion (25 g) Nuss-Nougat-Creme stecken?

Es sind 1 Esslöffel = 10 g Fett



Auf die Fettsäuren kommt es an!

Wichtigster Bestandteil des Fettes sind die Fettsäuren. Eingeteilt werden sie in:

- gesättigte Fettsäuren 😞,
- einfach ungesättigte Fettsäuren 😊 und
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 6-Fettsäuren 😞 und Omega 3-Fettsäuren 😊)

In jedem Fett kommen alle drei Fettsäuren vor, aber zu unterschiedlichen Anteilen.

■ Trans-Fettsäuren: Gift für Ihr Herz

Sie entstehen bei der industriellen Härtung von pflanzlichen Ölen aus ungesättigten Fettsäuren und kommen in vielen Produkten vor:

- Tütensuppen, Fertigmischungen für Aufläufe, Soßen und Brühen
- Fertiggebäck, z. B. Kekse, Croissants
- Margarine mit gehärteten Fetten
- Fast Food! Insbesondere Pommes



Meiden Sie, so gut es geht, Produkte, in denen (teil-) gehärtete Fette enthalten sind. Schauen Sie beim Einkaufen oder zu Hause immer auf die Zutatenliste.

Was ist besser – Butter oder Margarine?

Beide haben gleichviel Fett und damit Kilokalorien. Sie unterscheiden sich aber in ihrer Fettzusammensetzung. Butter ist ein tierisches Produkt, es enthält Cholesterin und hauptsächlich gesättigte Fettsäuren. Margarine hingegen besteht aus pflanzlichen Ölen, die streichfähig gemacht werden. Sie ist in jedem Fall cholesterinfrei und enthält mehr ungesättigte Fettsäuren. Jedoch befinden sich häufig die Transfettsäuren in Margarinen. Beides hat also seine Vor- und Nachteile!



Wenn Sie Ihre Mahlzeiten ansonsten ausgewogen und fettbewusst gestalten, ist es letztendlich Geschmackssache, wofür Sie sich entscheiden. Sie sollten Streichfette allerdings immer nur dünn aufs Brot streichen. Achten Sie bei Margarine darauf, dass sie wegen der Trans-Fettsäuren keine gehärtete Fette enthält und stattdessen viele Omega-3-Fettsäuren.



Omega-3-Fettsäuren – Balsam fürs Herz!



Sie sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit vielen positiven Wirkungen:

- verhindern die Entstehung von Blutgerinnseln
- wirken entzündungshemmend
- regulieren den Blutdruck
- wirken Herzrhythmusstörungen entgegen
- senken das LDL-Cholesterin und wirken positiv auf das HDL-Cholesterin

■ Fetter Seefisch

Wollen Sie Ihrem Herzen auch etwas Gutes tun? Dann essen Sie häufiger fetten Seefisch (auch beim Abnehmen)!



Gönnen Sie sich 2- bis 3-mal pro Woche eine Portion Fisch. Am Besten sind Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch.

Beispiel:

1. Tag: Fisch als warme Hauptmahlzeit zum Mittag- oder Abendessen. Sie können ruhig auf unpanierten tiefgekühlten Fisch zurückgreifen. Dosenkonserven eignen sich genauso gut. Achten Sie darauf, dass Sie Fisch nur im eigenen Saft/Wasser kaufen, statt in Öl oder Sahneseauce eingelegt!
2. Tag: Fischkonserven aufs Brot
3. Tag: Lachs- oder Thunfischcreme aufs Brot

■ Und wenn ich nun keinen Fisch mag?

Dann ist Hopfen und Malz nicht verloren. Auch in pflanzlichen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten. Bevorzugen Sie (auch, wenn Sie Fisch essen!):

- Leinöl, Leinsamen
- Walnussöl, Walnüsse
- Rapsöl
- Weizenkeime

Essen Sie täglich eine Portion Walnüsse, etwa 4 – 5 Stück.

Was ist dran am verteufelten Cholesterin



Hätten Sie gedacht, dass Cholesterin lebenswichtige Aufgaben im Körper erfüllt? Cholesterin wird benötigt für die

- Bildung von Hormonen (z. B. Cortisol, Östrogen, Testosteron)
- Bildung von körpereigenem Vitamin D
- Bildung von Gallensäure für die Verdauung
- Stabilisierung der Körperzellen

■ Weniger Nahrungscholesterin = niedriger Cholesterinspiegel im Blut?

Beim Cholesterin haben sich die Prioritäten verschoben. Wichtiger ist es, dass Sie die Aufnahme der gesättigten und gehärteten Fettsäuren reduzieren. Erst an zweiter Stelle sollten Sie das Nahrungscholesterin berücksichtigen. Der Spruch „Weniger Nahrungscholesterin = niedriger Blut-Cholesterinspiegel“ gilt nicht automatisch! Denn:

1. Ihre Leber produziert jeden Tag selbst Cholesterin.
2. Wenn Sie zu viel Cholesterinhaltiges essen, drosselt Ihre Leber die eigene Produktion. Diese „innere Regelung“ funktioniert aber bei jedem anders.

Bei einigen Personen steigt der Cholesterinspiegel im Blut durch das Nahrungscholesterin stärker an als bei anderen. Es ist unsinnig sich cholesterinfrei zu ernähren. Aber etwas darauf zu achten kann nicht schaden, denn weniger cholesterinreiche Lebensmittel = weniger gesättigte Fettsäuren!



Versuchen Sie nicht mehr als 300 mg Nahrungscholesterin pro Tag aufzunehmen. Wenn Sie gerne Eier essen, sind ca. 3–4 Stück pro Woche kein Problem. Bestenfalls sogar an einem Tag.

■ Info

Die Lebensmittelindustrie propagiert spezielle Produkte, mit denen Sie Ihren Cholesterinspiegel angeblich senken können, z.B. Margarinen und Joghurt drinks mit speziellen Zusätzen. Diese wirken jedoch erst ab einer bestimmten Menge und nur dann, wenn Sie gleichzeitig auch cholesterinreiches essen. Sie sind grundsätzlich nicht nötig und häufig viel zu teuer!



Ballaststoffe – kein unnötiger Ballast!



Sie sind in pflanzlichen Lebensmitteln wie in Obst, Gemüse, Nüssen und Getreide enthalten. Dass sie die Verdauung auf Trab bringen, ist Ihnen bekannt. Aber wussten Sie auch, dass die Pflanzenfasern (z. B. die „fasrige Struktur der Möhre“) Sie vor einem Herzinfarkt schützen können?

■ Wunderwirkung der Ballaststoffe

- Sie sind Sattmacher! So hält Ihr Sättigungsgefühl länger an. Das hilft Ihnen beim Abnehmen.
- Der Blutzucker steigt nicht so schnell an. Besonders günstig für Diabetiker!
- Sie senken den Cholesterinspiegel im Blut.

■ Achtung:

Wichtig ist, dass Sie bei ballaststoffreicher Ernährung ausreichend trinken (ca. 2,5 Liter)!



Bevorzugen Sie die Ballaststoffe im Apfel, in Zitrusfrüchten, Beeren, Möhre und Vollkorngetreideprodukten wie Vollkornbrot, Vollkornhaferflocken, Vollkornnudeln, Naturreis. Sie enthalten neben Ballaststoffen viele Vitamine und Mineralstoffe!

■ Vollkorn und wie Sie es erkennen!

Im Getreide sitzen die Ballaststoffe in der Außenschale. Sie wird bei Vollkornmehlen mit verwendet, nicht aber beim normalem Haushaltsmehl (Typ 405).

Körnerbrote, Vitalbrote und dunkle Brote müssen nicht aus Vollkornmehl sein. Vollkornbrot kann aus ganzen Körnern bestehen, geschrotet oder fein gemahlen sein. Dann ist das Brot sogar relativ hell. Dunkles Brot kann auch aus Weißmehl bestehen und mit Malzextrakt oder Zuckerrübensirup dunkel eingefärbt sein.



Wenn Sie sicher gehen wollen, dass Sie wirklich Vollkornbrot essen, fragen Sie in der Bäckerei nach oder schauen Sie bei abgepacktem Brot auf das Zutatenverzeichnis nach dem Begriff Vollkorn!



Radikalfänger – Die Leibwächter Ihres Körpers

Pflanzliche Lebensmittel mit besonderer Wirkung

Schützen Sie sich vor freien Radikalen! Das sind sehr aggressive Substanzen, die Ihren Körper von Innen angreifen. Haben Sie davon zu viele im Blut, fördern sie den Herzinfarkt.

■ Lebensmittel-Beispiele mit vielen Radikalfängern

Radikalfänger	Vorkommen	Beispiel
Vitamin C	Obst und Gemüse	Paprika, Brokkoli, Lauch, Sanddorn, Kiwi, Erdbeeren
Vitamin E	Nüsse, Pflanzenöle, Fisch, wenige Gemüsesorten	Rapsöl, Weizenkeime, Haselnuss, Fenchel, Avocado
Betacarotin	Gemüse und Obst	Möhre, rote Bete, Paprika, Grünkohl, Spinat, Aprikose
Selen	Fisch, Vollkornprodukte, Gemüse, Nüsse, Saaten	Thunfisch, Scholle, Karpfen, Naturreis, Steinpilze, Sesam, Kokosnuss

■ Sekundäre Pflanzenstoffe!

	Radikal- fänger antioxi- dativ	Cholest- erin senkend	Blutdruck senkend
Knoblauch, Zwiebeln, Lauch	+++	+++	+
Hülsenfrüchte	+	+++	
Pflanzenöle		+	
Nüsse und Samen	+++	+	
Apfel, Beeren, Zitrusfrüchte	+		
Möhren, Tomate, Brokkoli, Spinat, Grünkohl, Paprika	+++	+	
Schwarzer und Grüner Tee, Rotwein, Weintrauben, Beeren	+++		+
Vollkornprodukte	+	+++	

Was Mineralstoffe mit Ihrem Herzen zu tun haben!

Mineralstoffe sind Bestandteile unserer Knochen und Zähne. Sie beeinflussen lebensnotwendige Prozesse in unserem Körper. Sie sollten ausreichend Magnesium (in grünem Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli und Spinat, Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte) und Kalium (in Gemüse, Kartoffeln, Obst insbesondere Trockenobst und Banane) mit dem Essen aufnehmen. Sie beeinflussen die Herzfunktion.



Tipps zur Kochsalzeinsparung:

- Verwenden Sie möglichst unverarbeitete Lebensmittel.
- Gebrauchen Sie verstärkt Gewürze und Küchenkräuter statt zu viel Salz.
- Salzen Sie am Tisch nicht nach!

■ Kochsalz

Besteht aus den Mineralstoffen Natrium und Chlorid. Natrium ist als blutdruckerhöhend verpönt. Fakt ist, dass zu viel Kochsalz diese Wirkung haben „kann“, von Mensch zu Mensch jedoch verschieden ist. Versuchen Sie trotzdem nicht zu viel Kochsalz zu verwenden, da fast alle Lebensmittel von Natur aus Salz enthalten. Probieren Sie stattdessen Alternativen wie frische Kräuter und Gewürze. Sie haben sogar gesundheitsfördernde Wirkungen.

Getränke und Kaffee

Unser Körper besteht mindestens zur Hälfte aus Wasser, wodurch wir überhaupt erst lebensfähig sind. Es regelt alle Vorgänge im Körper.

Wenn Sie dauerhaft zu wenig trinken, belasten Sie unnötig Ihr Herz: Das Blut wird „dicker“ und fließt langsamer, so dass Ihr Herz stärker arbeiten muss.



Bevorzugen Sie kalorienfreie Getränke wie Wasser, Früchte- und Kräutertees. Sie löschen den Durst am besten. Empfehlung: 1,5 bis 2,5 Liter am Tag.

■ Kaffee als „Flüssigkeitsräuber“?

Wenn Sie regelmäßig Kaffee trinken, brauchen Sie nicht darauf zu verzichten. Die Wasser ausschwemmende Wirkung geht dann verloren. Mehr als 3 bis 4 Tassen pro Tag sollten es allerdings nicht sein, sonst kann Ihr Blutdruck durch das Koffein ansteigen!

Therapie und Trainingszentrum im Hilarion

Herwarthstr. 100
45138 Essen
ttz@contilia.de

Fon 0201 2895-725
Fax 0201 2895-729
www.ttz-hilarion.de



Jennifer Fritz | Oecotrophologin
Praxis für Ernährungstherapie und -beratung

Duisburger Str. 16
40477 Düsseldorf
www.issgut.de

Fon 0211-3119939
Fax 0211-3119941
info@issgut.de

05.2016



Nehmen Sie sich nicht zu viel vor! Beobachten Sie zunächst Ihr Essverhalten und ändern dann schrittweise Ihre Gewohnheiten! Radikale Veränderungen können nur schwer durchgehalten werden und Sie verlieren die Motivation.

Für das Wichtige. Im Leben.