

Therapie bei Herzschwäche

Erstsendung: Montag, 11.02.2019, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick – grundsätzlich:

- ✓ **Tellereinteilung beachten:** 50 % Gemüse + 30 % Eier/Fisch/andere Eiweißlieferanten + 20 % ballaststoffreiche Beilage.
- ✓ Täglich mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken.
- ✓ **Fünfer-Regel:** 3 Handvoll Gemüse und 2 Handvoll zuckerarme Obstsorten jeden Tag.
- ✓ **Eiweiß** (mageres Fleisch, Fisch, Eier, fettarme Milch/Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte) sollte **zu jeder Mahlzeit** auf den Tisch kommen. Die Proteine sorgen für langandauernde Sättigung und verhindern Heißhunger
- ✓ **Wenig Fleisch und tierische Fette**, um den Anteil an entzündungsfördernder Arachidonsäure zu reduzieren.
- ✓ **Wenig: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot und Fertiggerichte.** Denn zu viele einfache Kohlenhydrate Weißmehl belasten das Immunsystem.
- ✓ **Ballaststoffreiche** Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...) – gut für den Darm und sättigen auch länger.
- ✓ **Kräuter statt Salz verwenden!**
- ✓ **Alkohol und koffeinhaltige Getränke meiden.**

Normalgewicht anstreben:

- ✓ Beim Abnehmen hilft oft **Intervallfasten 16 : 8.**
Das bedeutet: Zwei Mahlzeiten am Tag, die Pausen zwischen den Mahlzeiten soll über Nacht 16 Stunden und über Tag 8 Stunden betragen. Es sollen möglichst keine Zwischenmahlzeiten/Snacks eingenommen werden.
Tagesbeispiel: Frühstück: Quark mit Früchten, etwas Haferflocken und Leinöl oder Vollkornbrot mit Frischkäse, Avocado, Ei und Rohkost oder grünem Smoothie.
Abendessen: Fisch/Fleisch/Milchprodukte mit Gemüse, ggf. mit 2-3 Kartoffeln.
- ✓ Bei Übergewicht und Naschvorliebe zusätzlich **Zuckerfasten:**
4 Wochen auf Süßes (Essen und Getränke) verzichten. Danach höchstens 1 kleine Süßigkeit pro Tag – nur zu den Mahlzeiten (als Nachtisch), nicht zwischendurch.

Herzgesunde und antientzündliche Lebensmittel:

- ✓ **Antioxidantien** wie Vitamin C und Vitamin E **und sekundäre Pflanzenstoffe nutzen:** grüner Tee, Blaubeeren, Erdbeeren, Aroniabeeren, Brokkoli, Spinat, Karotten, Tomate, Zitrusfrüchte, Pflanzenöle, Nüsse.
- ✓ **Entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren** stecken auch in hochwertigen Pflanzenölen für die kalte Küche: Leinöl, Chiaöl, Walnussöl, auch Hanf- oder Rapsöl.
- ✓ Planen Sie zudem **2-3 Seefischmahlzeiten in der Woche** ein, wegen der Omega-3-Fettsäuren (Hering, Makrele, Lachs).
- ✓ **Antientzündliche Gewürze und Kräuter nutzen** – etwa Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer; auch Wildkräuter wie Löwenzahn, z. B. in grünen Smoothies.

Entwässernde Lebensmittel:

- ✓ **Kräuter/Gewürze:** Salbei, Ingwer, Basilikum, Brennnessel, Löwenzahn, Zitronenmelisse, Petersilie
- ✓ **Gemüse:** Fenchel, Gurken, Kopfsalat, Kürbis, Möhren, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Tomaten, Zucchini
- ✓ **Obst:** Beerenfrüchte, Wassermelone, Zitrone; auch (aber zuckerreich): Ananas, Birnen

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Wichtig bei Herzschwäche ist zudem Bewegung!

2-3 Mal in der Woche körperliche Aktivität, wie Herzsport und Walking.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen max. 2 Handvoll/Tag	<u>In Maßen:</u> Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, insbesondere aus Gerste, Dinkel, Roggen oder Hafer; Scheingetreide wie Buchweizen, Amarant, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram	<i>(Trockenfrüchte, Stückchen Zartbitterschokolade mind. 70 % Kakao-Anteil)</i>	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.); Salzgebäck, Chips, Flips
Obst 2 Portionen/Tag	<u>Zuckerarmes Obst</u> wie Beeren, Clementinen, Grapefruit, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange u. v. m.; <u>selten, da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Kaki (Sharon), Honigmelone, Kirsche, Mango, Weintrauben	Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse 3 Portionen/Tag	Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten	Mais und Süßkartoffeln; Gemüsekonserven (zu salzreich)
Nüsse und Samen ca. 40 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Leinsamen, Chiasamen; Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse

Fette und Öle 2-3 EL/Tag	Olivenöl, Rapsöl, Walnuss- und Leinöl*); in Maßen: Butter	Schweine-, Gänse-, Butterschmalz; Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke ca. 2 Liter/Tag	Wasser, ungezuckerter Kräuter- und grüner Tee; max. 1 Tasse/Tag: Kaffee, schwarzer Tee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; Mineralwasser mit Natrium-Gehalt über 20 mg/l
Fisch und Meeresfrüchte 2-3 Portionen/Woche	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; in Maßen (nicht bei erhöhten Cholesterinwerten oder Histamin-Unverträglichkeit: Schalentiere (Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps)	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt und paniertes Fisch
Wurstwaren und Fleisch Max. 3 Portionen/Woche	Magere Varianten wie Corned Beef, Putenbrust, Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet	Generell Schweinefleisch in Wurst und Fleisch, paniertes Fleisch, fettreiche Wurst und Fleischwaren (Salami, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst Fleischkäse/Leberkäse etc.)
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier (3-4/Woche); Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.