



Deutsche Gesellschaft für
Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislaufkrankungen (DGPR) e.V.



Herzgesunde Ernährung

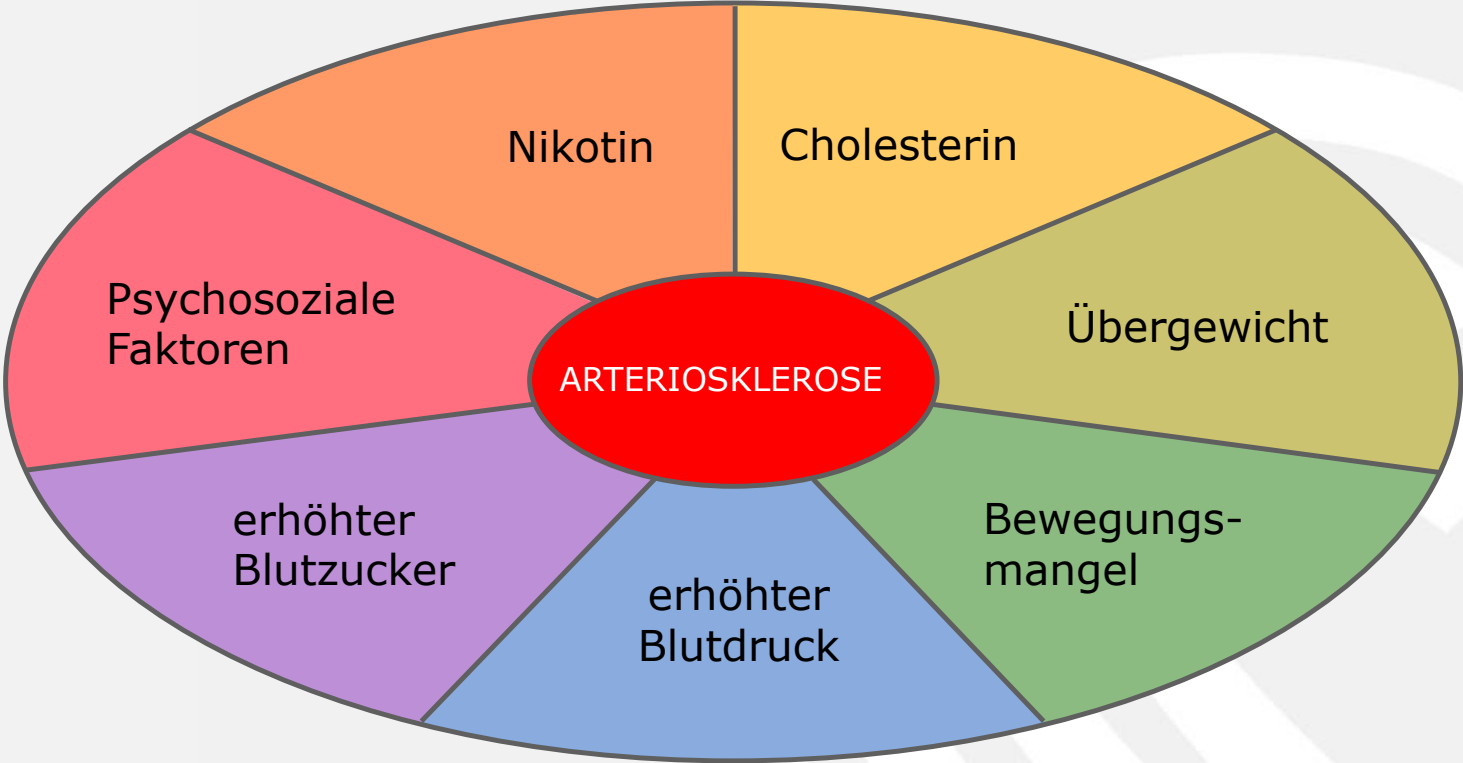
Vortrag im Rahmen der Gesundheitsbildung
(Leistungsbeschreibung D Vereinbarung Rehasport 2011
zwischen der DGPR und dem vdek)

Herausgegeben 2017, überarbeitet 2024 von der:
Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen
(DGPR) e.V.

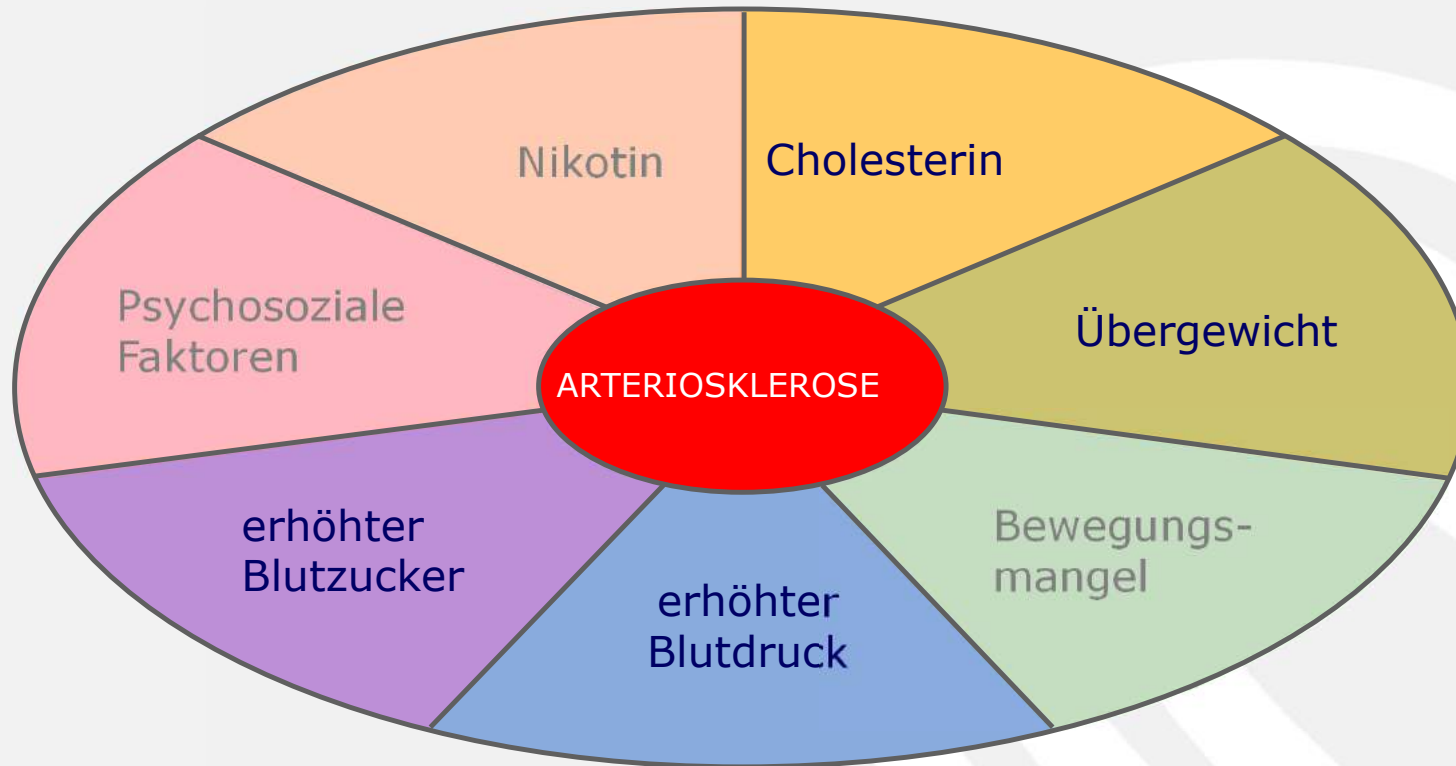
Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Präsentation das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Stand: April 2024 © DGPR

Beeinflussbare Risikofaktoren



Beeinflussbare Risikofaktoren



Essen mit Genuss

Die ideale Kost für Gesunde und für Patienten mit:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Zuckerkrankheit
- Fettstoffwechselstörungen
- Übergewicht

ist sehr ähnlich!



Bildquelle: iStock.com/monticello

Ernährung: Quantität und Qualität

- „Zu viel des Guten“
 Ergebnisse des Mikrozensus aus 2017:
 BMI der Bevölkerung ab dem 18. Lebensjahr:
 53 % übergewichtig (BMI >25)
 16 % adipös (BMI >30)
- Zunehmender Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln



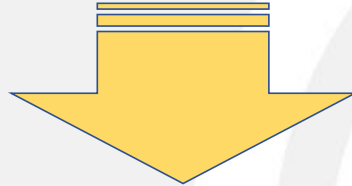
Bildquelle: iStock.com/Madeleine_Steinbach

Hochverarbeitete Lebensmittel

- Unter hohem technischem und chemischem Aufwand verarbeitet: z. B. Zusatzstoffe, Raffination, Fraktionierung, Hydrierung, Vorfrittieren
- Risiko Verpackungseffekte: möglicherweise Übergang von hormonell wirksamen Substanzen (z. B. Bisphenole und Phthalate) aus Kunststoffverpackung in Lebensmittel
- Vorteil: lange haltbar, standardisierbar, verpackbar, einfacheres Marketing, damit insgesamt profitabler für die Lebensmittelindustrie

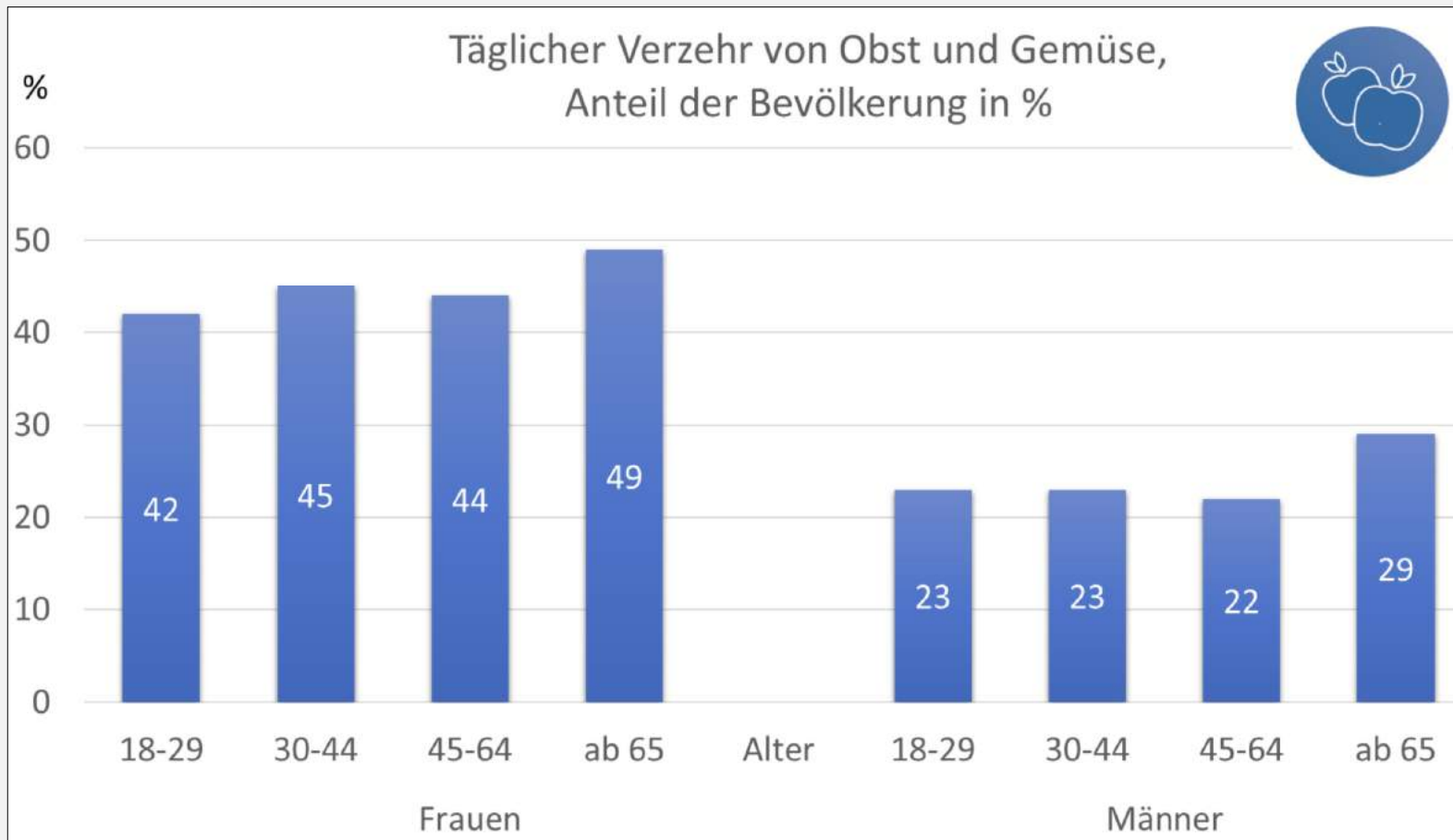
Hochverarbeitete Lebensmittel

 **Konsum**



 **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Ernährung in Deutschland



Quelle: RKI 2021; Studie GEDA 2019/2020-EHISAbruf

Stand: April 2024 © DGPR

Der DGE-Ernährungskreis

Gesunde Ernährung hilft Übergewicht, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und erhöhtes Cholesterin zu bekämpfen und gehört zu den Basismaßnahmen der Prävention

Prinzipien der gesunden Ernährung






1. "Getränke" stehen als größte Lebensmittelgruppe mit einer täglichen Trinkmenge von rund 1,5 Litern im Zentrum des DGE-Ernährungskreises [Achtung bei schwerer Herzinsuffizienz]
2. Pflanzliche Lebensmittel [...] liefern Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind die Basis einer gesunden Lebensmittelauswahl.
3. Bei der Gruppe "Öle und Fette" ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.
4. Tierische Lebensmittel aus der Gruppe "Milch und Milchprodukte" sowie der Gruppe "Fleisch, Wurst, Fisch und Eier" ergänzen in kleinen Portionen den Speiseplan.

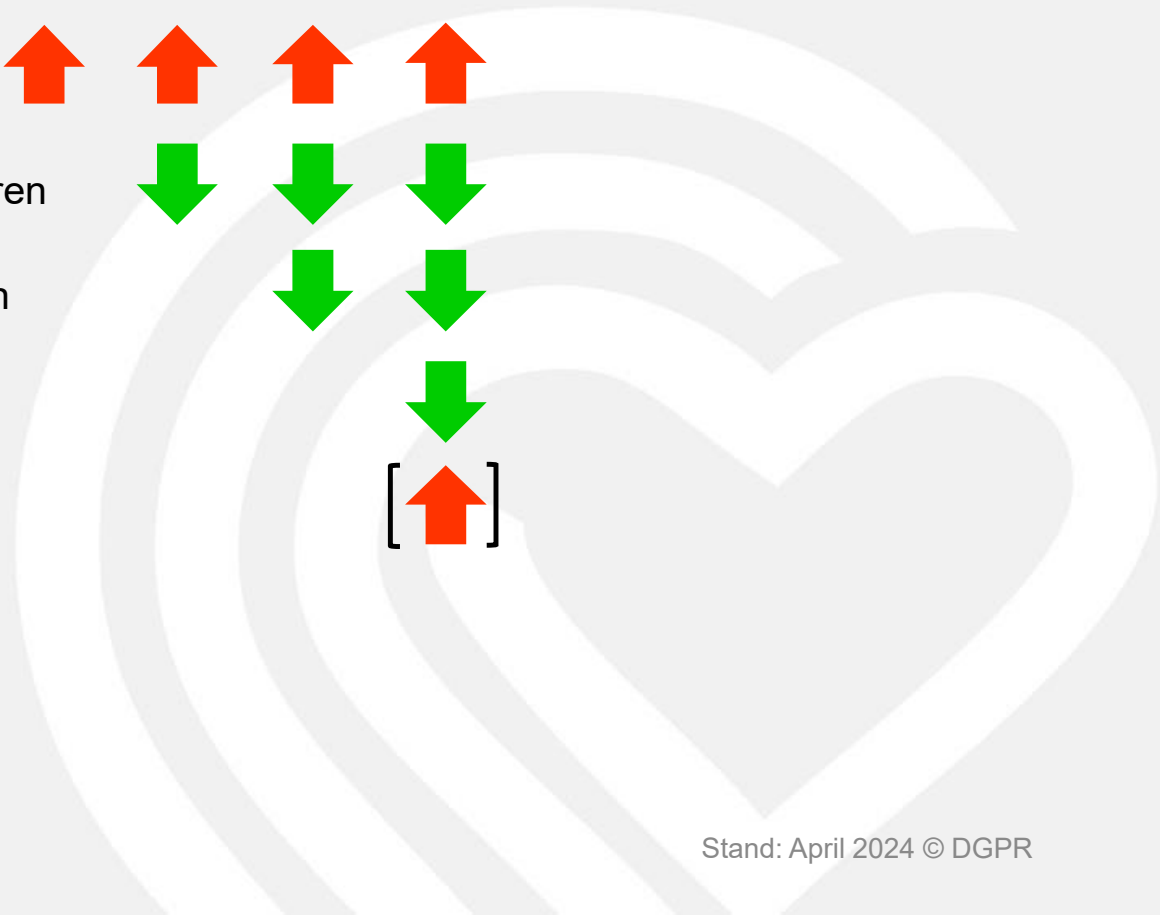


DGE-Ernährungskreis®
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

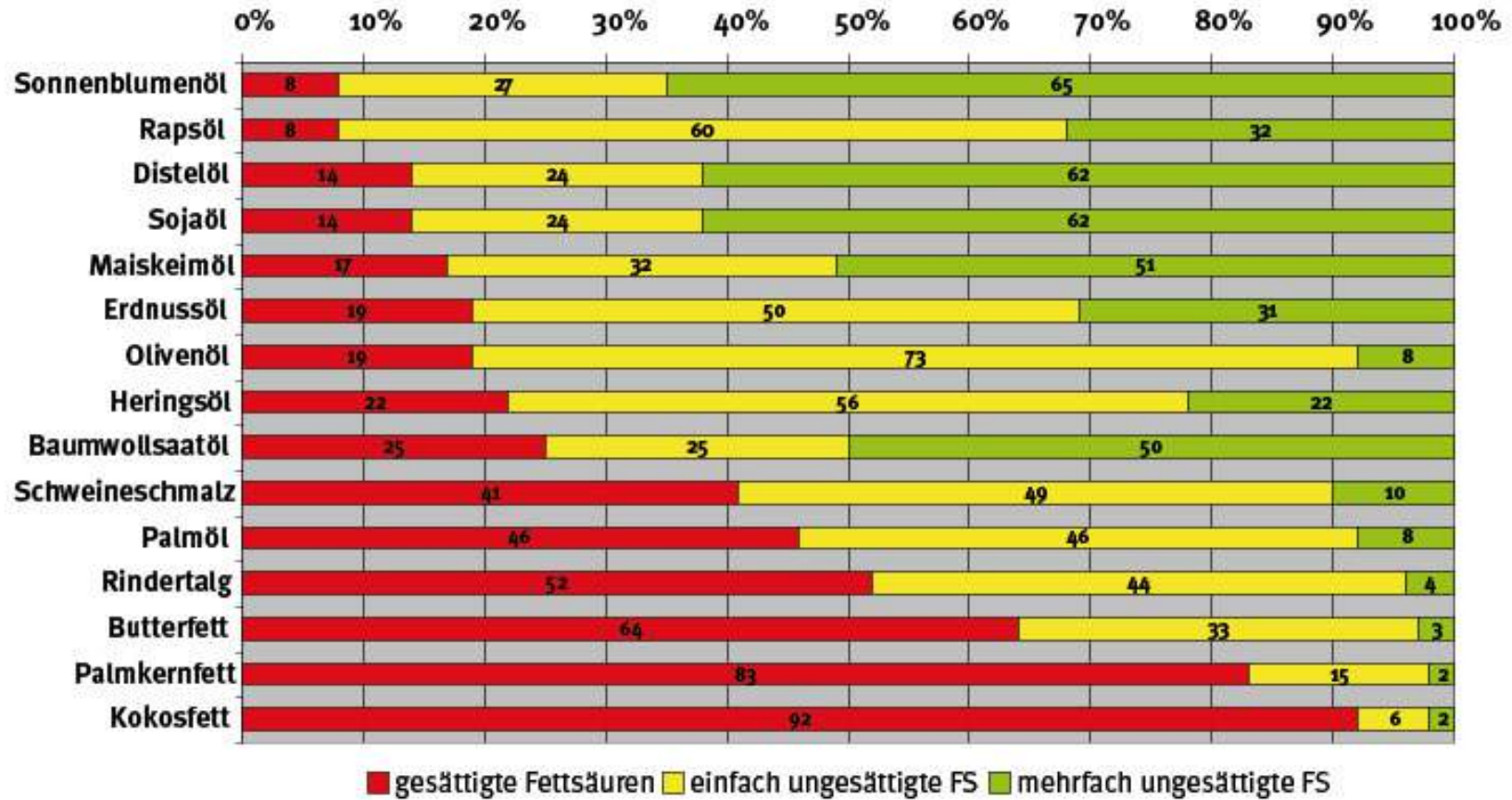
Stand: April 2024 © DGPR

Ernährung und Cholesterinspiegel

- gesättigte Fettsäuren 
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren 
- einfach ungesättigte Fettsäuren 
- Lösliche Ballaststoffe 
- Nahrungscholesterin 



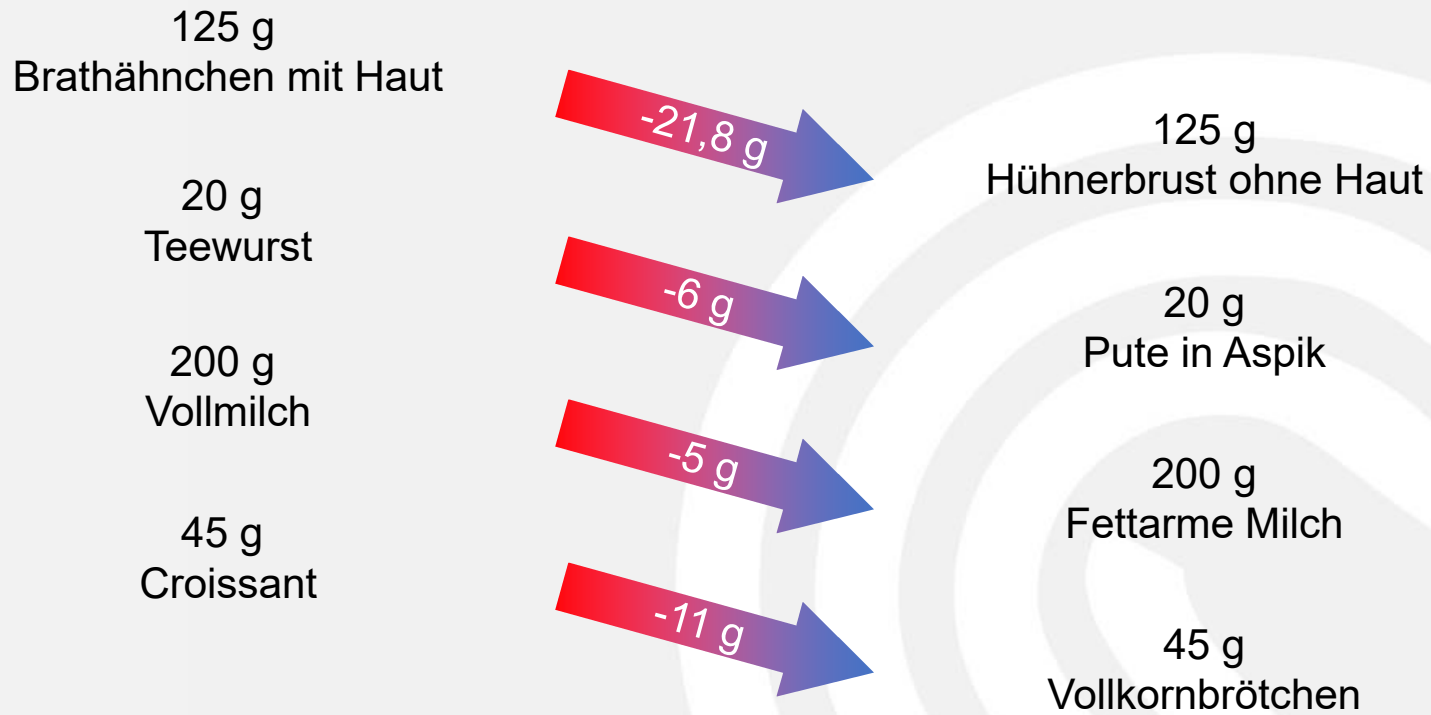
Mittlerer Anteil Fettsäurereste in den Triglyceriden einiger Speiseöle und -fette



Quelle: wikipedia.org (2024)

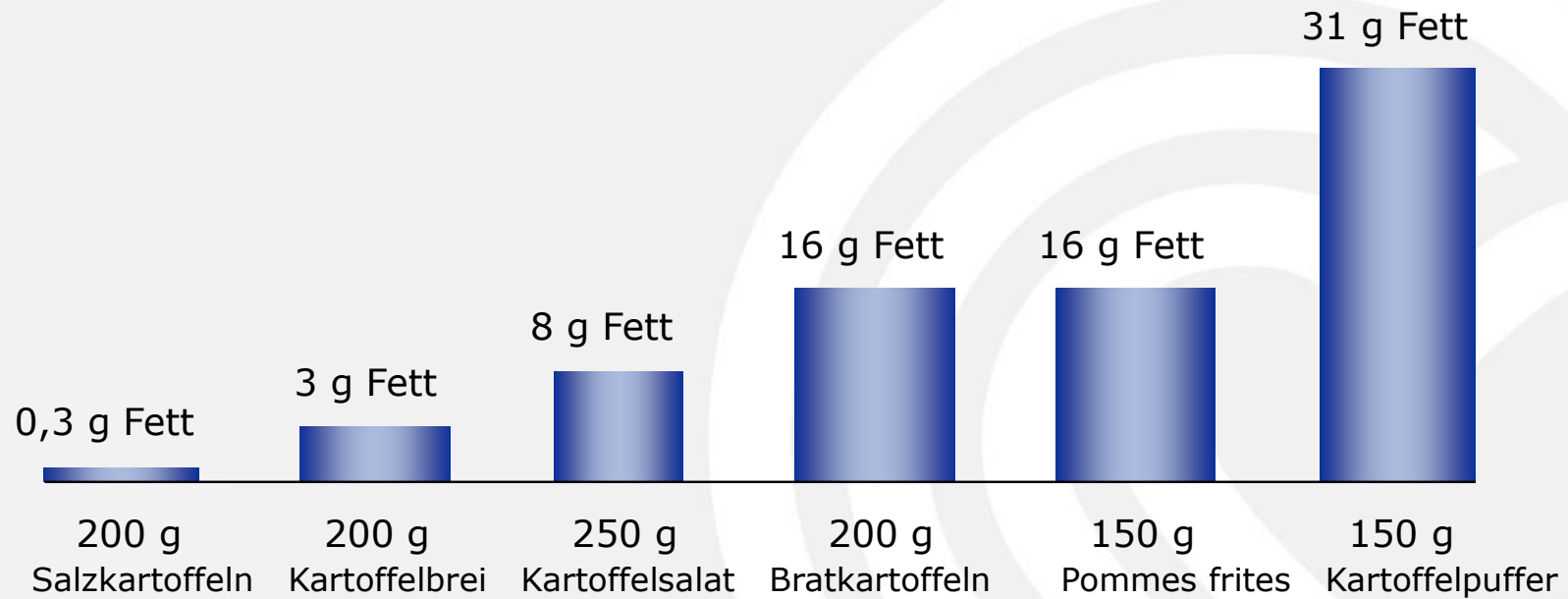
Stand: April 2024 © DGPR

Fettgehalt einfach zu senken



Kartoffelvariationen....

Identischer Sättigungswert – je 1 Portion
aber unterschiedlicher Fett- und Kaloriengehalt!



Alkohol

In geringen Maßen möglich:

- Männer < 30g/Tag*
- Frauen < 20g/Tag

* etwa ½ l Bier/Tag oder ¼ l Wein/Tag;

Empfehlung: eher weniger

Aber **theoretisch möglich**:

- Bluthochdruck
- Rhythmusstörungen
- **insbesondere** Übergewicht
- erhöhte Triglyceride
- Krebsrisiko
- Lebererkrankungen
- Herzmuskelschaden
- Abhängigkeit

Abwechslungsreich essen

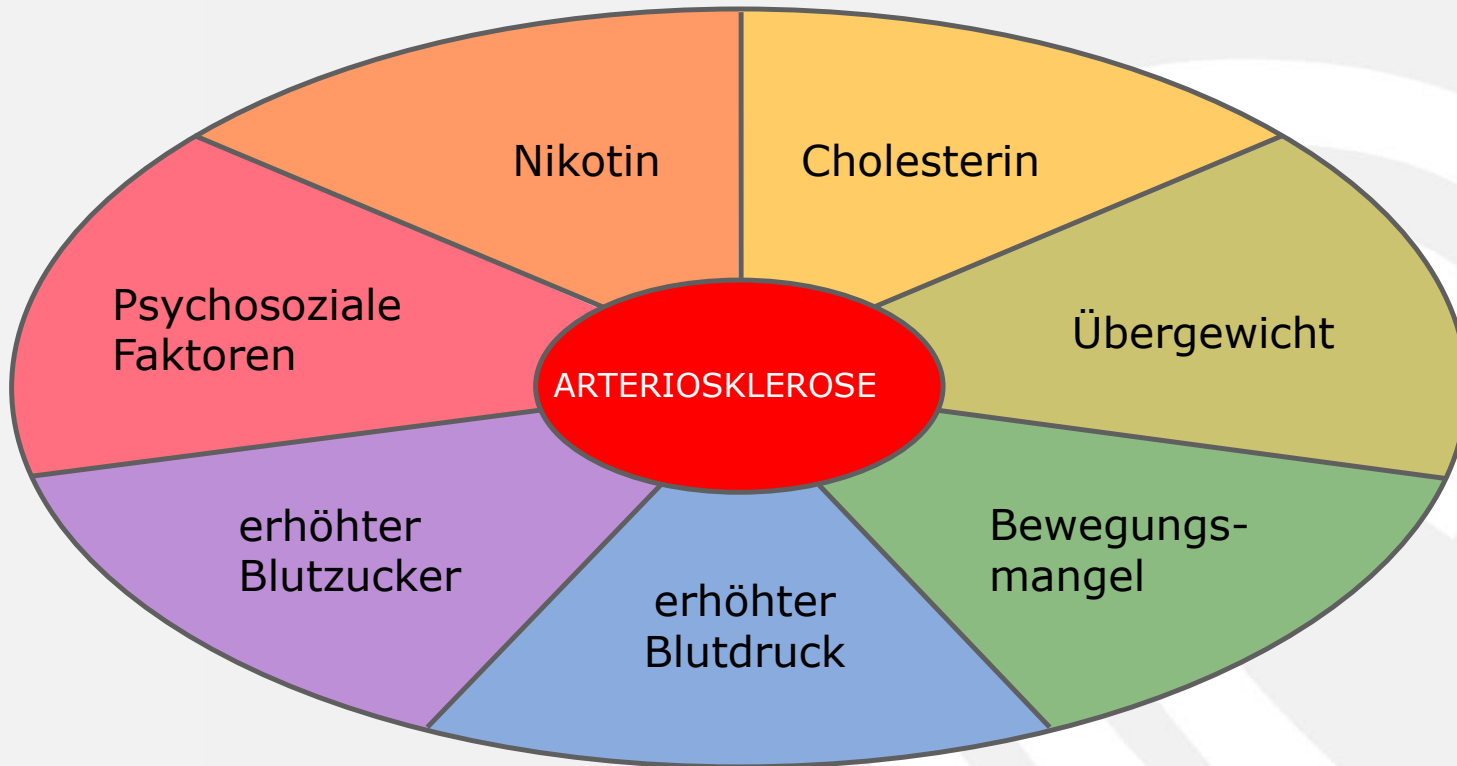
- reichlich frisches (oder tiefgefrorenes) Gemüse und Obst
- ballaststoffreiche Kohlenhydrate (Vollkornprodukte) bevorzugen
- „mageres“ Fleisch, jedoch nicht täglich
- Fisch ein- bis mehrmals pro Woche
- dämpfen und garen sind besser als braten!
- sich Zeit nehmen zum Essen – und genießen
- Zurückhaltung beim Alkohol
- zuckerhaltige Getränke vermeiden – dafür reichlich Wasser, Tee und nicht gesüßte Fruchtsäfte



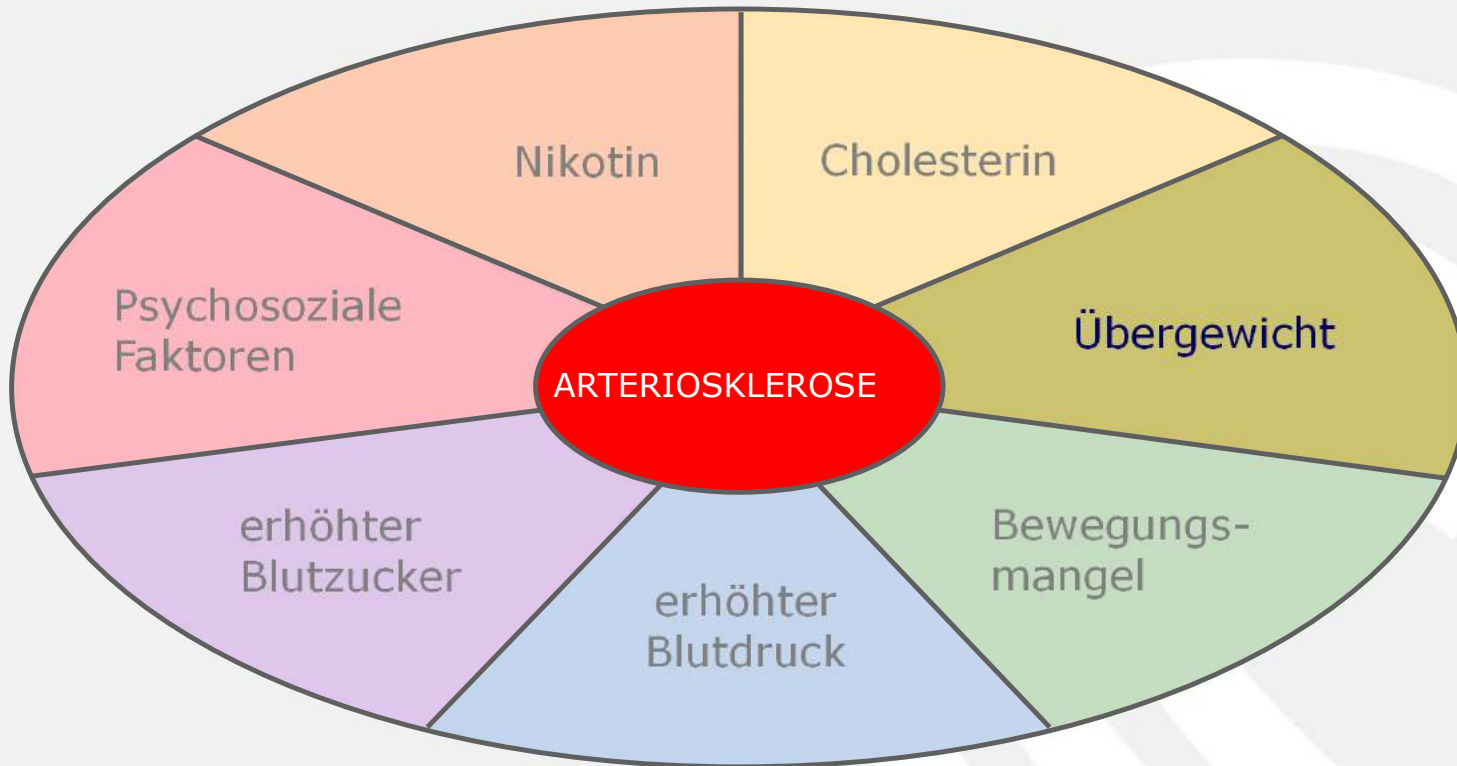
Bildquelle: iStock.com/Max_grpo

Stand: April 2024 © DGPR

Beeinflussbare Risikofaktoren



Beeinflussbare Risikofaktoren



Klassifikation des Übergewichts

Klassifikation nach dem Bodymass-Index BMI [kg/m²]

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{(\text{Körpergröße (m)})^2}$$

Normalgewicht	18,5 - 25
Übergewicht	25 - 30
Adipositas	≥ 30
- Grad I	30 - 35
- Grad II	35 - 40
- Grad III	> 40

Der Bauchumfang ist entscheidend



Bildquelle: iStock.com/uzuri71

Tailenumfang (cm)

- Risiko mäßig erhöht
- Risiko deutlich erhöht

Frauen Männer

- | | |
|------|-------|
| > 80 | > 94 |
| > 88 | > 102 |

Tipps zum Abnehmen

- keine Null-Diät, keine einseitige Ernährung
- keine Kurzzeit-Diäten – Jo-Jo-Effekt wirkt sich negativ aus
- pflanzenbetonte, vielfältige Ernährungsweise mit ausreichend Ballaststoffen – sichert ausreichende Mikronährstoffaufnahme
- Vorsicht beim Essen und Trinken aus „Frust“
- abends keine großen Mahlzeiten (Stoffwechsel schaltet nachts auf Sparflamme)
- regelmäßige Bewegung – Gehen, Stehen, Sport in den Alltag integrieren
- beim Abnehmen leichtes Krafttraining, um übermäßigem Muskelabbau vorzubeugen

Abnehmen

Die Wahrheit ist

„Man kann nicht schneller abnehmen als man zugenommen hat!“

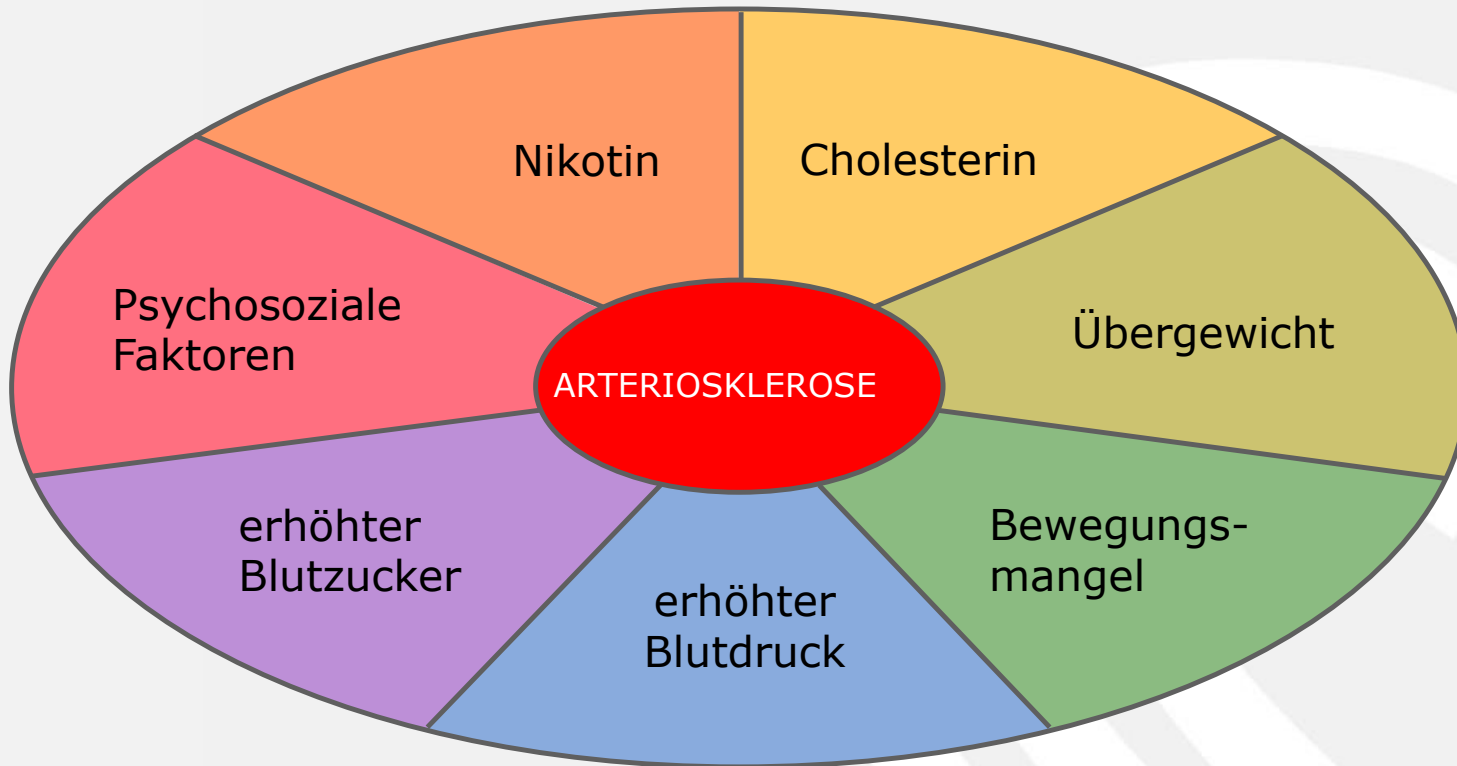
Ziel: 5 - 10 % vom Ausgangsgewicht in 6 Monaten abnehmen.



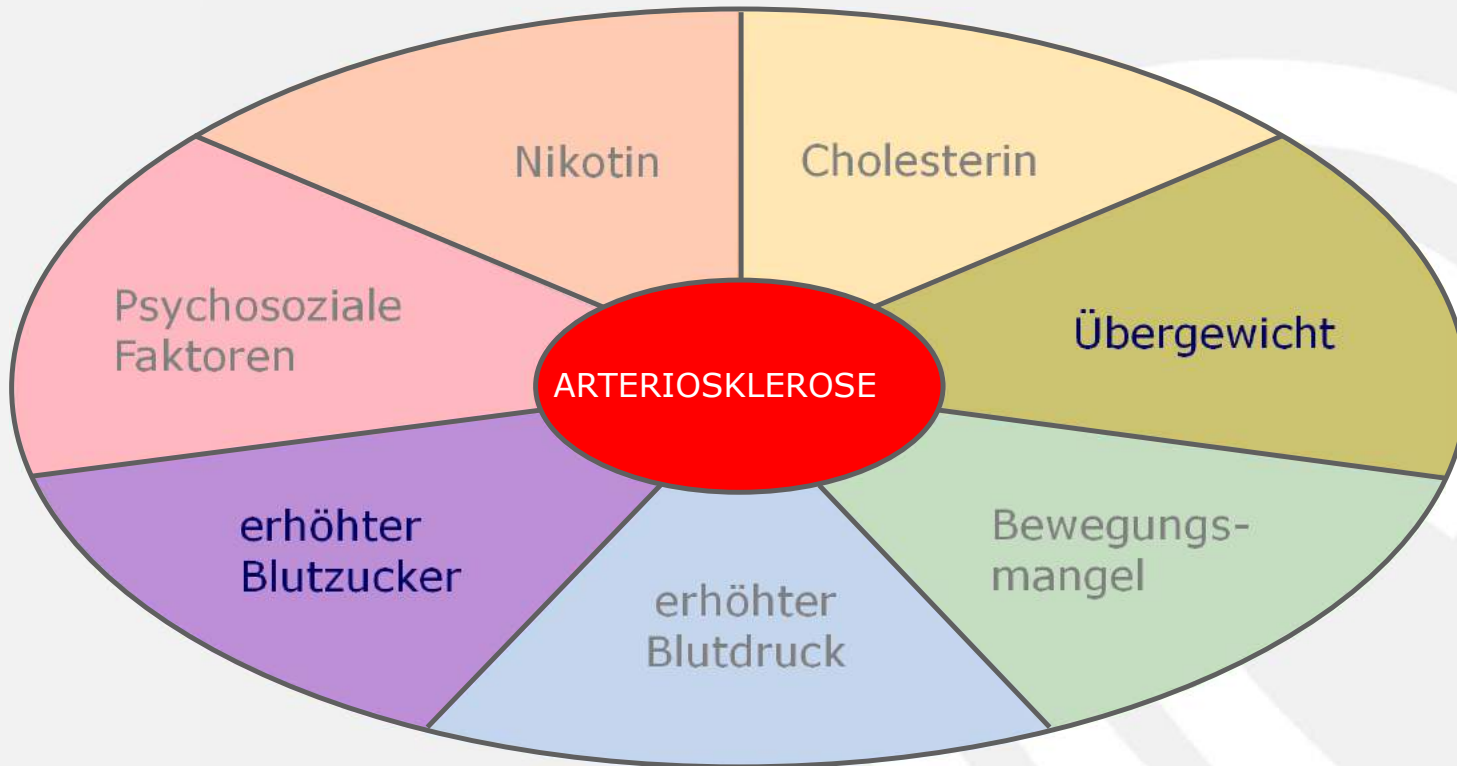
Bildquelle: iStock.com/sefa ozel

Schon der Weg zum Normalgewicht hilft,
das Risiko zu senken.

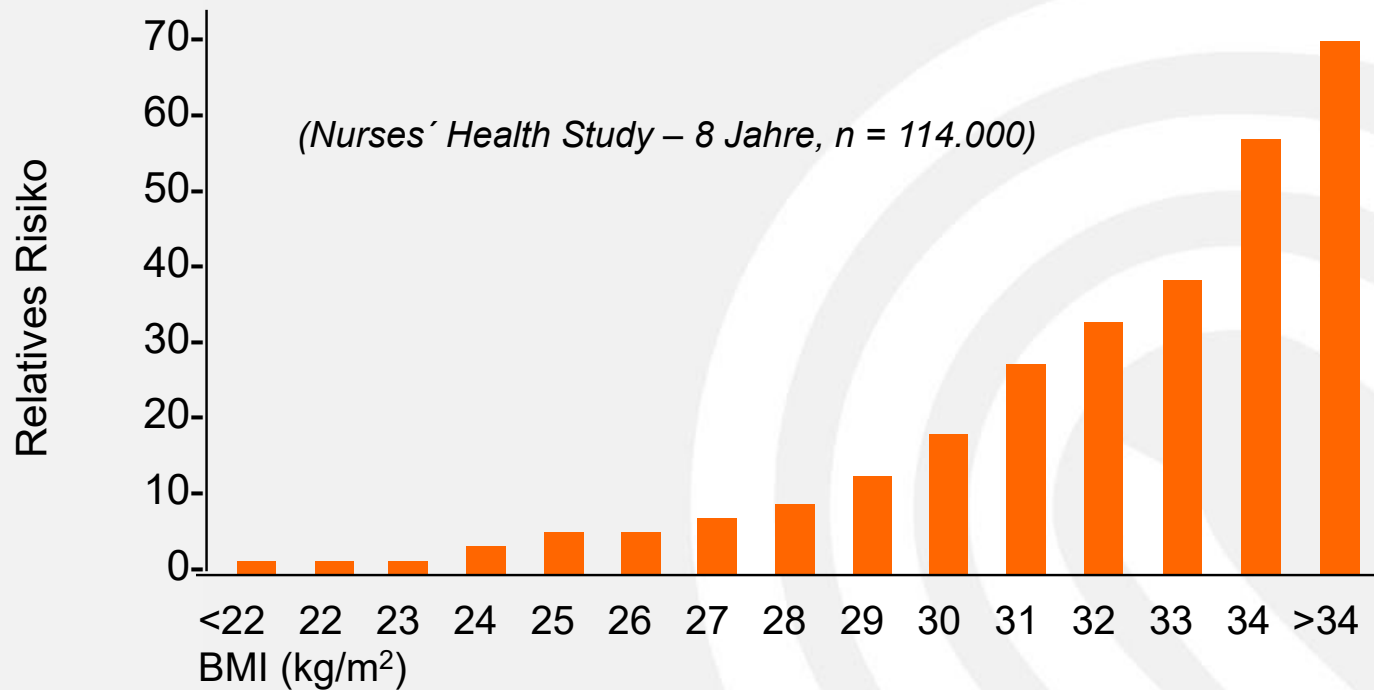
Beeinflussbare Risikofaktoren



Beeinflussbare Risikofaktoren



Übergewicht und Diabetes



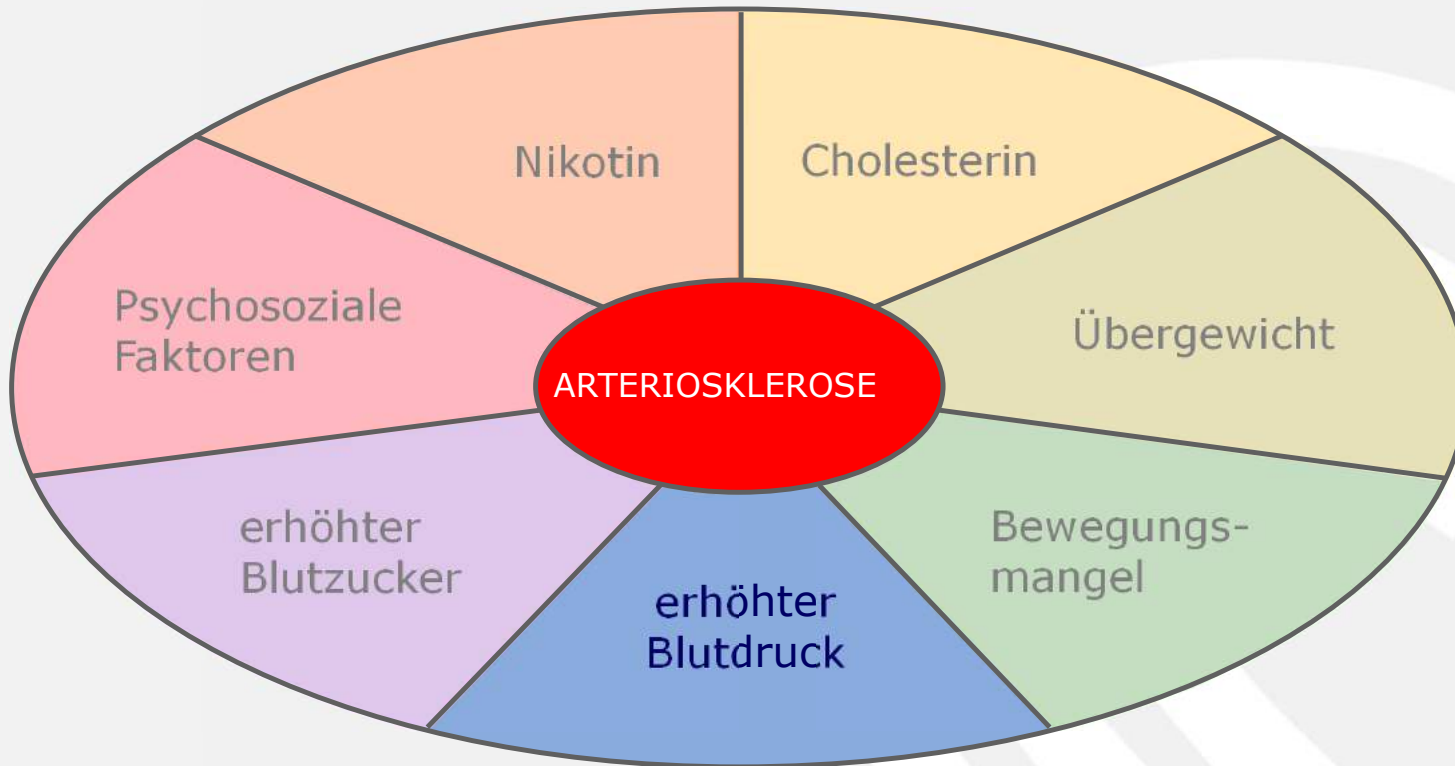
nach Colditz et al., 1990

Ernährungsziel bei Typ-2-Diabetes

→ Normalgewicht und normaler Blutzucker

- langkettige Kohlenhydrate bevorzugen (Ballaststoffe)
- Vorsicht bei Alkoholgenuss (Energie, Risiko der Unterzuckerung)
- täglich ausreichende Bewegung
- Zurückhaltung bei zuckerhaltigen Nahrungsmitteln
- Berechnung der Kohlenhydrate (KH) in Broteinheiten (BE) - **nur bei Insulintherapie !**
- **Empfehlung: Vor einer Ernährungsumstellung bitte den Arzt / Diabetologen ansprechen und ggf. eine Diätberatung bei einem Diätassistenten vereinbaren.**

Beeinflussbare Risikofaktoren



Ernährungsziel bei Bluthochdruck

→ Normalgewicht und Blutdrucksenkung

- Gewichtsabnahme um 5 kg senkt den systolischen Blutdruck um **5 – 10 (15)** mmHg
- zurückhaltender Umgang mit Speisesalzen und Fertiggewürzmischungen
- Alkohol erhöht den systolischen Blutdruck



Bildquelle: iStock.com/Lorena Garibo

Ernährung bei der Behandlung mit VKA – Blutverdünnern vom Typ Marcumar / Falithrom / Warfarin

- Bei der Behandlung ist auf eine limitierte Zufuhr von Vitamin K zu achten, da es ansonsten zu starken Schwankungen in der Blutgerinnung – erkennbar am INR-Wert – kommen kann.
 - Ernährungsumstellungen unter VKA-Blutverdünner Therapie daher mit dem Arzt absprechen. Häufigere INR-Kontrollen sind dann sinnvoll.
- Besonders Vitamin-K-haltige Lebensmittel: z.B. Kohlgemüse und Spinat

Lebensstil



Bildquelle: iStock.com/monticello

Essen und trimmen –
beides muss stimmen!



Bildquelle: iStock.com/KatarzynaBialasiewicz

Richtig Essen mit Genuss



Bildquelle: iStock.com/Alessandro Biascioli

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Weitere Vorträge im Rahmen der Gesundheitsbildung:

A: Krankheitsbewältigung bei arterieller Hypertonie

B: Risikofaktor Psyche bei KHK-Patienten, Stressformen

C: Kardiovaskuläre Risikofaktoren

D: Ernährung

E: Körperliche Aktivität und Training in der Sekundärprävention

F: Koronare Krankheitsbilder

G: Primär- und Sekundärprävention kardiovaskulärer Erkrankungen

H: Risikofaktor Rauchen