



# Herzgesunde Ernährung

Patientenschulung Departement Innere Medizin

# 1. Gesund essen

## Ernährung als Schutz für Ihr Herz

Mit einer gesunden Ernährung können Sie dazu beitragen, Risikofaktoren für Herzerkrankungen zu reduzieren. Beeinflussbare Risikofaktoren sind:

- Übergewicht/Adipositas
- Erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride)
- Erhöhte Blutzuckerwerte (Hyperglykämie)
- Erhöhter Blutdruck (Hypertonie)
- Entzündungsprozesse, die zu Arteriosklerose führen

## Genuss und Lebensfreude mit feinem und gesundem Essen

Eine gute Lebensqualität ist wichtig für die körperliche und seelische Gesundheit. Nehmen Sie sich deshalb bewusst Zeit für genussvolles und gesundes Essen. Versuchen Sie, nach und nach Ihre Essgewohnheiten zugunsten einer gesunden Ernährung zu ändern und haben Sie den Mut, Neues auszuprobieren. Gönnen Sie sich Nahrungsmittel aus dem ganzen Angebot und geniessen Sie Ihr Essen in Ruhe und mit Musse.

In den folgenden Abschnitten erklären wir Ihnen anhand der verschiedenen Stufen der Lebensmittelpyramide (Lebensmittelgruppen), wie eine herzgesunde Ernährung gelingt.



Unsere Empfehlungen decken ungefähr den täglichen Bedarf eines durchschnittlich aktiven Menschen.

# 2. Lebensmittelgruppen

## Getränke



**Zu den Getränken gehören:** Wasser, Tee, Kaffee, Süssgetränke, Frucht- und Gemüsesäfte.

Der Mensch braucht zwingend Getränke zur Flüssigkeitsversorgung des Körpers. Eine angepasste Flüssigkeitszufuhr im Sinne einer herzgesunden Ernährung ist wichtig bei einem erhöhten Thrombose-Risiko, einer Herzinsuffizienz, bei Diabetes und bei Übergewicht. Pro Tag sollten Sie ungefähr 1.5 - 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.

Achtung: Falls bei Ihnen eine Herzinsuffizienz diagnostiziert wurde, muss die Trinkmenge möglicherweise eingeschränkt werden. Fragen Sie bei Unsicherheiten Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Unproblematisch sind:

- ungezuckerte, alkoholfreie Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees;
- 1-2 koffeinhaltige Getränke (z.B. Kaffee, Schwarztee, Grüntee o.Ä.);
- 5dl künstlich gesüsste Getränke (z.B. Rivella Blau, Zero-Getränke, o.Ä.).

Seien Sie vorsichtig bei:

- Fruchtsäften: Sie enthalten natürlicherweise sehr viel Zucker und sollten daher nur in kleinen Mengen, bzw. mit Wasser verdünnt, getrunken werden.
- Diabetes / Übergewicht: Fruchtsäfte und gezuckerte Getränke sind insbesondere bei Diabetes und Übergewicht ungeeignet.

## Alkohol

Falls von der Ärztin / vom Arzt nicht anders verordnet, dürfen Sie Alkohol massvoll trinken. Wir legen Ihnen aber explizit auch alkoholfreie Tage ans Herz, denn Alkohol hat nach neusten Erkenntnissen keine schützende Funktion auf die Herzgesundheit. Personen mit Übergewicht sollten bedenken, dass Alkohol überschüssige Kalorien liefern kann und im Körper die Fettverbrennung hemmt. Bei Diabetes kann Alkoholkonsum zuerst zu hohen Blutzuckerwerten führen (bei kohlenhydrathaltigen Getränken wie Bier usw.) und später zu einer Unterzuckerung, da durch Alkohol die Neubildung von Zucker aus der Leber gehemmt wird.

- Empfehlung für Frauen: Maximal 1dl Wein oder 3dl Bier pro Tag.
- Empfehlung für Männer: Maximal 2dl Wein oder 6dl Bier pro Tag.

## Gemüse und Früchte

Gemüse und Früchte sind wichtige Quellen für Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern (Ballaststoffe) und sekundäre Pflanzenstoffe (Aromen und Farbstoffe). Im menschlichen Körper können diese Inhaltsstoffe verschiedene Schutzwirkungen entfalten, indem sie Risikofaktoren günstig beeinflussen – zwei Beispiele dazu sind:

- Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe schützen die Zellen vor freien Radikalen und Oxidation, somit entstehen weniger Entzündungen an den Blutgefässen.
- Nahrungsfasern haben eine sättigende Wirkung und unterstützen damit eine erwünschte Gewichtsabnahme. Zudem helfen sie dabei, Blutzucker- und Blutfettwerte zu regulieren.

## Gemüse



**Zu den Gemüsen gehören:** Alle Gemüsesorten, Blattsalate und Pilze. Aber Achtung: Kartoffeln, Mais und Hülsenfrüchte haben einen hohen Kohlenhydrat-Anteil in Form von Stärke und werden daher der Gruppe der Stärkebeilagen zugeordnet.

Gemüse besteht zu grossen Teilen aus Wasser und Fasern und ist deshalb diejenige Lebensmittelgruppe, die auch bei Übergewicht und Diabetes nach Lust und Laune – das heisst ohne Einschränkungen – gegessen werden kann. Unsere Empfehlungen sind:

- Essen Sie pro Tag mindestens 2-3 Portionen Gemüse, davon mindestens eine in roher Form.
- Eine Portion entspricht ca. 120g Gemüse.

## Früchte



**Zu den Früchten gehören:** Kernobst, Steinobst, Beeren, Zitrusfrüchte und exotische Früchte.

Früchte haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten in Form von Zucker. Sie sind damit energiereicher als Gemüse und eignen sich auch gut als Zwischenmahlzeit oder als Dessert.

Achtung: Bei Übergewicht können zu grosse Fruchtmengen durch den hohen Energiegehalt eine erwünschte Gewichtsabnahme erschweren oder gar verhindern. Bei Diabetes können zu grosse Mengen an Früchten den Blutzucker (zu) stark erhöhen. Dörrobst ist durch die konzentrierte Energie (kein Wasser mehr

in der Frucht) eher ungeeignet für Diabetikerinnen und Diabetiker. Unsere Empfehlungen sind:

- Essen Sie pro Tag 2-3 Portionen frische Früchte.
- Davon sollten Sie maximal 1 Portion Früchte durch 2dl Fruchtsaft ersetzen (für Diabetikerinnen und Diabetiker nicht empfohlen).
- Eine Portion entspricht ca. 120g Früchten. Als Orientierung im Alltag dient eine «Handvoll», z.B. ein Apfel oder eine Birne, eine kleine Banane, 2-3 Aprikosen.

## Stärkebeilagen



**Zu den Stärkebeilagen gehören:** Kartoffeln, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnenkerne, Kichererbsen), Reis, Mais, Getreide und daraus hergestellte Produkte wie Mehl, Teigwaren, Brotwaren.

Stärkebeilagen sind wichtige Energielieferanten für den menschlichen Körper. Sie enthalten einen hohen Anteil an Kohlenhydraten, vor allem in Form von Stärke (daher die Bezeichnung Stärkebeilagen). Daneben enthalten insbesondere Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte viele Schutzstoffe, z.B. Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Diese können einen günstigen Einfluss auf erhöhte Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerte haben und Entzündungsprozesse im Körper (auch in den Blutgefässen) reduzieren. Unsere Empfehlungen sind:

- Essen Sie 2-3 Portionen Stärkebeilagen pro Tag.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.
- Meiden Sie fettreiche Stärkebeilagen (z.B. frittiert).
- Menge: Als «Faustregel» gilt  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{3}$  eines geschöpften Tellers; mehr bei Anstrengungen, weniger bei Übergewicht.
- Bei Diabetes Mengen ev. individuell anpassen.

Achtung: Die benötigte Menge richtet sich nach der körperlichen Aktivität: Wer länger und/oder intensiver körperlich aktiv ist, benötigt mehr Energie in Form von Stärkebeilagen.

## Eiweissreiche Lebensmittel

Eiweiss (Protein) ist ein wichtiger Baustoff für den menschlichen Körper und trägt u.a. zum Aufbau und Erhalt von Körperzellen bei – zum Beispiel zur Wundheilung nach einer Operation oder, in Kombination mit Bewegung, zum Muskelaufbau nach Bettlägerigkeit. Eine ausreichende Eiweisszufuhr trägt ausserdem zur Sättigung bei, was in Kombination mit dem Muskelaufbau bei einer gewollten Gewichtsreduktion helfen kann.

## Milchprodukte



**Zu den Milchprodukten gehören:** Milch und daraus hergestellte Produkte wie Joghurt, Quark, Käse und Hüttenkäse/Frischkäse.

Milchprodukte enthalten viel Eiweiss und sind zudem gute Kalziumlieferanten. Kalzium ist wichtig für den Aufbau und den Erhalt der Knochensubstanz und für die Muskeltätigkeit. Kalzium kann zudem einen günstigen Einfluss auf den Blutdruck haben. Unsere Empfehlungen sind:

- Essen Sie pro Tag 3 Portionen Milch oder Milchprodukte.
- Eine Portion entspricht ca. 2dl Milch oder Joghurt, 150-200 g Quark oder Hüttenkäse, 30g Hartkäse oder 60g Weichkäse.
- Zuckerreduzierte Joghurts, Quarks oder Milchgetränke (z.B. Kaffee, Kakao, Lassi usw.) sind besonders bei Übergewicht und Diabetes sinnvoll. Alternativen dazu sind künstlich gesüsste Light-Produkte.

## Weitere eiweissreiche Lebensmittel



**Weitere eiweissreiche Lebensmittel sind:** Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn und Seitan. Unsere Empfehlungen sind:

- Essen Sie pro Tag eine Portion aus dieser Gruppe.
- Eine Portion entspricht z.B. 100-120 g Fleisch, Geflügel oder Fisch, 2 Eiern oder 150g Tofu, Quorn oder Seitan.
- Diese Portion kann auch mit zwei Milchprodukten ersetzt werden.
- Planen Sie fleischlose Tage ein.
- Essen Sie fettreiche Fleischsorten und Wurstwaren maximal einmal pro Woche.
- Bevorzugen Sie eher fettärmere Produkte.

## Fette, Öle und Nüsse



**Zu den Fetten, Ölen und Nüssen gehören:** Pflanzliche Öle, pflanzliche und tierische Fette, Rahm, Butter und verschiedene Nüsse.

Fette und Öle sind neben den Stärkebeilagen ebenfalls wichtige Energielieferanten für den menschlichen Körper. Daneben enthalten sie lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine (z.B. Vitamin E).

Die verschiedenen Öle und Fette unterscheiden sich stark in ihrer Zusammensetzung und damit auch in ihrem gesundheitlichen Wert. Obwohl alle Fette und Öle gleich viel Energie (Kalorien) enthalten, gibt es «günstigere» und «ungünstigere». Die «ungünstigen» Fette und Öle fördern die Entzündungsprozesse im Körper

und beeinflussen die Blutfettwerte negativ. Generell sind pflanzliche Fette und Öle den tierischen vorzuziehen, es gibt aber dennoch pflanzliche, die heute nicht mehr vorbehaltlos empfohlen werden können: Gehärtete Fette sowie Palm- und Kokosfett sind ungünstig in ihrer Wirkung. Bei der Härtung von Ölen entstehen oft gefährliche Transfettsäuren.

Die täglich benötigte Fettmenge beträgt (je nach Grösse und körperlicher Aktivität) ungefähr 60-80g. Die Hälfte der Fettmenge darf aus «versteckten» Quellen stammen, die andere Hälfte (ungefähr 3-4 Esslöffel) aus den Zubereitungsfetten und Nüssen. Viele Süssigkeiten, Backwaren, Fertiggerichte, Saucen, Fleisch- und Wurstwaren enthalten viel verstecktes Fett bzw. ungünstige Fettarten. Unsere Empfehlungen sind:

- Kalte Küche: Verwenden Sie pro Tag 1-2 Esslöffel Öl, empfohlen wird Rapsöl oder Olivenöl.
- Warme Küche: Verwenden Sie pro Tag 1-2 Esslöffel geeignetes Öl. Zum Dünsten/Dämpfen: Olivenöl. Zum heissen Anbraten und Frittieren: HOLL-Rapsöl oder raffiniertes Olivenöl (Bezeichnung z.B. «Olivenöl mild» oder nur «Olivenöl»).
- Als Streichfett eignen sich wenig Butter oder Margarine (ca. 10g).
- Essen Sie pro Tag eine kleine Handvoll (ca. 30g) ungesalzene Nüsse, Samen und Kerne.
- Bevorzugen Sie fettärmere Lebensmittel und Zubereitungsarten.
- Reduzieren Sie die Häufigkeit und Konsummenge von fettreichen Lebensmitteln.
- Menschen mit Übergewicht sollten Öle und Fette generell sparsam verwenden.

Auf der folgenden Seite finden Sie zwei Beispiele für mögliche Tagesmenüs: In der linken Spalte ein Tagesmenü mit sehr hohem Fettanteil, in der rechten Spalte eines mit deutlich geringerem Fettanteil. Der Fettanteil in der rechten Spalte entspricht unseren Empfehlungen zur täglichen Zufuhr. Der Vergleich der beiden Spalten zeigt auf, wie Sie im Rahmen Ihrer täglichen Ernährung überschüssigen Fettkonsum vermeiden können.

## Tagesbeispiel

| Fettreich                 | Fett (g)  | Fettarm                       | Fett (g) |
|---------------------------|-----------|-------------------------------|----------|
| <b>Frühstück: Total</b>   | <b>26</b> | <b>Frühstück: Total</b>       | <b>9</b> |
| 2dl Vollmilch             | 8         | 2dl Drinkmilch (halbentrahmt) | 3        |
| 1 Gipfeli (40g)           | 10        | 2 Stück Ruchbrot (80g)        | 0        |
| 10g Butter                | 8         | 10g Margarine fettreduziert   | 6        |
| 1 Portion Konfitüre (25g) | 0         | 1 Portion Konfitüre (25g)     | 0        |

|                         |           |                     |          |
|-------------------------|-----------|---------------------|----------|
| <b>Znüni: Total</b>     | <b>18</b> | <b>Znüni: Total</b> | <b>0</b> |
| 1 Schoggistengeli (50g) | 18        | 1 Banane (180g)     | 0        |

|                               |           |                                |           |
|-------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|
| <b>Mittagessen: Total</b>     | <b>60</b> | <b>Mittagessen: Total</b>      | <b>21</b> |
| 1 Kalbsbratwurst (120g)       | 23        | 120g Schweinsplätzchen         | 5         |
| 1dl Bratensauce               | 3         | 50g Quark teilentrahmt         | 3         |
| 1 Portion Kartoffeln (180g)   | 0         | 1 Portion Kartoffeln (180g)    | 0         |
| 10g Bratbutter                | 10        | 5ml HOLL Rapsöl                | 5         |
| 15g Speckwürfeli              | 4         | 5ml Olivenöl                   | 5         |
| 1 Portion Bohnen (150g)       | 0         | 1 Portion Bohnen (150g)        | 0         |
| 1 Portion Selleriesalat (50g) | 0         | 1 Portion Blattsalat (50g)     | 0         |
| 10ml französische Salatsauce  | 5         | 10ml Salatsauce (Essig und Öl) | 3         |
| 1 Nussgipfel (120g)           | 15        | 100g Fruchtsalat (ungezuckert) | 0         |

|                       |           |                             |          |
|-----------------------|-----------|-----------------------------|----------|
| <b>Zvieri: Total</b>  | <b>17</b> | <b>Zvieri: Total</b>        | <b>1</b> |
| 1 Cornet-Glacé (100g) | 17        | 1 Stängel Wasserglacé (50g) | 1        |

|                              |           |                                |           |
|------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|
| <b>Abendessen: Total</b>     | <b>42</b> | <b>Abendessen: Total</b>       | <b>30</b> |
| 1 Portion Gschwellti (180g)  | 0         | 1 Portion Gschwellti (180g)    | 0         |
| 50g Greyerzer                | 16        | 50g Greyerzer                  | 16        |
| 40g Emmentaler               | 13        | 100g Hüttenkäse                | 4         |
| 10g Butter                   | 8         | 3 Baumnüsse (10g)              | 7         |
| 1 Portion Blattsalat (50g)   | 0         | 1 Portion Blattsalat (50g)     | 0         |
| 10ml französische Salatsauce | 5         | 10ml Salatsauce (Essig und Öl) | 3         |
| 1 Birne (120g)               | 0         | 1 Birne (120g)                 | 0         |

|                            |           |                            |          |
|----------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Spätmahlzeit: Total</b> | <b>17</b> | <b>Spätmahlzeit: Total</b> | <b>0</b> |
| 50g Pommes Chips           | 17        | 1 Apfel (120g)             | 0        |

|                                            |             |                                            |             |
|--------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------|-------------|
| <b>Total Fettzufuhr (g)</b>                | <b>180</b>  | <b>Total Fettzufuhr (g)</b>                | <b>61</b>   |
| <b>Total Energiezufuhr aus Fett (kcal)</b> | <b>1620</b> | <b>Total Energiezufuhr aus Fett (kcal)</b> | <b>549</b>  |
| <b>Total Energiezufuhr (kcal)</b>          | <b>3050</b> | <b>Total Energiezufuhr (kcal)</b>          | <b>1888</b> |

## Salzige oder süsse Naschereien und Snacks (Genussmittel)



**Zu den Genussmitteln gehören:** Süssgetränke, Süssigkeiten (z.B. Kuchen, Schokolade, Guetzli), Desserts usw. und salzige Snacks, z.B. Blätterteiggebäck, Pommes Chips, gesalzene/geröstete Nüsse usw.

Genussmittel enthalten oft viel ungünstiges Fett und/oder viele Kohlenhydrate in Form von raffiniertem Zucker oder Weissmehl. Dies kann die Risikofaktoren Übergewicht, Diabetes und schlechte Blutfettwerte weiter negativ beeinflussen. Auch zu hohe Salzmenngen in solchen Snacks können den Blutdruck zusätzlich erhöhen. Die Lebensmittel dieser Gruppe sind kein zwingender Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, sind jedoch auch nicht «verboten» – entscheidend sind die Menge und/oder die Häufigkeit des Konsums. Unsere Empfehlungen sind:

- Geniessen Sie maximal 1 Mal pro Tag salzige Snacks oder Süssigkeiten – und nur in kleinen Mengen.
- Dies entspricht z.B. einem kleinen Stück Kuchen, einem «Reiheli» Schokolade, einer Kugel Glacé, einer kleinen «Handvoll» Pommes Chips oder einem Glas Süssgetränk.

## Salz

Bei hohem Blutdruck, einer Herzinsuffizienz und/oder Nierenerkrankungen sollten Sie besonders auf eine salzarme bzw. salzreduzierte Ernährung achten. Da kann sich eine Umstellung von einer salzreichen auf eine vorwiegend mit Kräutern, Zwiebeln und anderen schmackhaften Nahrungsmitteln gewürzten Ernährung günstig auswirken. Unsere Empfehlungen sind:

- Verwenden Sie Kochsalz (alle Salze gehören dazu, auch Meersalz), Bouillon, Gewürzsaucen

(z.B. Sojasauce) und stark gesalzene Speisen oder Fertigprodukte mit Zurückhaltung.

- Verwenden Sie fluoridiertes und jodiertes Salz.
- Natriumarme Streugewürze sind bei Nierenerkrankungen aufgrund ihres hohen Kaliumgehalts ungeeignet.
- Versuchen Sie Schritt für Schritt mit weniger Salz auszukommen, bzw. das Nachsalzen zu vermeiden.

## 3. Einkauf, Lagerung und Zubereitung

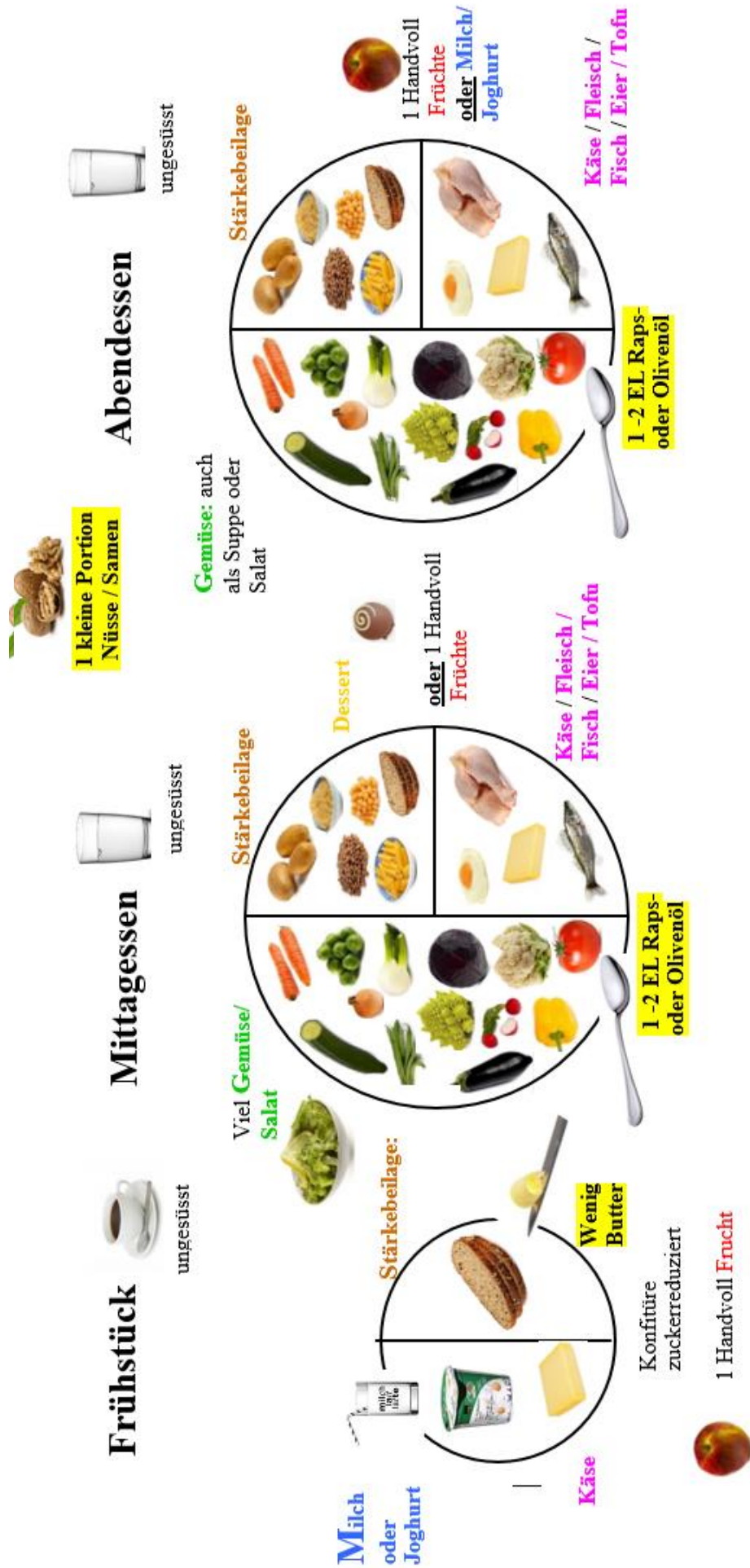
Der Einkauf, die Lagerung und die Zubereitung haben einen Einfluss auf den Nährstoffgehalt von vielen Lebensmitteln. Beachten Sie daher die folgenden Empfehlungen, um eine möglichst hochwertige Ernährung zu gewährleisten:

- Bevorzugen Sie regionale und saisonale Lebensmittel.
- Lagern Sie Frischprodukte möglichst kurz.
- Wählen Sie schonende Zubereitungsarten, z.B. Gemüse kurz dämpfen/dünsten, anstatt im Wasser zu kochen.

## 4. Tagesgestaltung

Um die Empfehlungen der Ernährungspyramide im Alltag einfacher umzusetzen, können Sie sich an der Tagesgestaltung anhand des sogenannten «Tellermodells» orientieren. Das Tellermodell stellt die Gestaltung der einzelnen Mahlzeiten bildlich dar: Im Mittelpunkt stehen dabei die Lebensmittelgruppen Gemüse/Früchte, Stärkebeilagen und Eiweiss/Protein.

- Frühstück: ½ Eiweiss, ½ Stärkebeilage
- Mittag- und Abendessen: ½ Gemüse, ¼ Eiweiss/Protein, ¼ Stärkebeilage



## 5. Platz für Notizen: