



GESUNDHEITSTIPP DES MONATS JUNI

HERZGESUNDE ERNÄHRUNG

VOLLE POWER FÜR DIE »PUMPE«

Das menschliche Herz muss tagtäglich eine Menge leisten. So schlägt es innerhalb eines durchschnittlichen Lebens bis zu 3 Milliarden Mal und pumpt dabei 250 Millionen Liter Blut durch den gesamten Körper. Denn das ist seine Hauptaufgabe: Den Körper mit Hilfe des Blutes mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen – vom Kopf bis in die Zehenspitzen.

Doch Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sind noch immer die Todesursache Nummer 1 in Deutschland. Umso wichtiger ist es, das Herz zu schützen!

CHOLESTERIN – EIN FETTBEGLEITSTOFF MIT NEBENWIRKUNGEN

Ein erhöhter Cholesterinspiegel ist einer der stärksten Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen. Und das obwohl Cholesterin ein lebensnotwendiger Bestandteil des Stoffwechsels ist. Doch als Fettbegleitstoff nehmen wir Cholesterin zusammen mit tierischen Lebensmitteln wie Käse, Wurst und Fleisch auf und das kann auf Dauer einen Überschuss an Cholesterin in unserem Blut bewirken. Dieses sogenannte Nahrungscholesterin benötigt der menschliche Körper eigentlich nur in kleinen Mengen, weil er Cholesterin selbst herstellen kann. Beim Gesunden wird eine zu hohe Zufuhr durch eine Reduktion der Eigenproduktion geregelt, doch dieses Gleichgewicht kann schnell umschlagen und ein Überschuss entstehen. Hohe Cholesterinwerte im Blut begünstigen die Entstehung von Arteriosklerose, bei der es zu Ablagerungen in den Gefäßen kommt und unter Umständen eine ausreichende Durchblutung nicht mehr möglich ist. Daher ist Arteriosklerose häufig eine Vorstufe von Herz-Kreislauferkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt.

SALZ – GESCHMACKSBRINGER MIT NEBENWIRKUNGEN

Neben erhöhten Cholesterinwerten stellt auch Bluthochdruck einen Risikofaktor für unser Herz-Kreislaufsystem dar. Ein möglicher Auslöser zu hohem Blutdrucks ist eine hohe Salzzufuhr über die Ernäh-

rung. Um sich vor Bluthochdruck zu schützen bzw. um bestehenden Bluthochdruck zu senken, sollte daher der Salzkonsum reduziert werden. Besonders viel Salz steckt übrigens in verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertigprodukten, Wurst und Käse sowie natürlich in Knabbereien, die gerne mal auf dem Schreibtisch landen.

WAS TUN FÜR EIN GESUNDES HERZ?

Als herzgesunde Ernährung hat sich vor allem die mediterrane Ernährung etabliert. Sie basiert auf einer Kost aus reichlich Gemüse, Obst, Brot, Kartoffeln, Reis, Nüssen, Kräutern und Fisch sowie nur selten Fleisch und Eiern.

Vor allem der Einsatz von Fisch und Olivenöl schützt Herz und Gefäße. Denn sie enthalten lebensnotwendige, ungesättigte Fettsäuren, die zu hohe Blutfettwerte senken sowie Herzrhythmusstörungen vorbeugen können. Auch der reichliche Verzehr von Ballaststoffen unterstützt das Herz, da Ballaststoffe dafür sorgen, dass Cholesterin ausgeschieden wird. Zu den guten Ballaststofflieferanten zählen Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse. Zu guter Letzt wird in der mediterranen Ernährung anstatt mit Salz mit vielen Kräutern gewürzt, sodass auch der Blutdruck nicht negativ beeinflusst und das Herz entlastet wird.

DARÜBER HINAUS...

wird das Herz nicht nur über die Ernährung gestärkt. Besonders wichtig für die Herzgesundheit sind außerdem ausreichend Bewegung und sportliche Aktivität, eine Reduktion von möglichem Übergewicht, genügend Entspannung sowie das Nichtrauchen.



GESUNDHEITSTIPP DES MONATS JUNI HERZGESUNDES REZEPT FÜR DIE MITTAGSPAUSE

AVOCADO-LACHS-BURGER

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Vollkornburgerbrötchen
100 g Räucherlachscheiben
1 Portion Wildkräutersalat
1/2 Avocado
4 EL Frischkäse, natur (20% Fett i.Tr.)
2 TL Sahne-Meerrettich
1 Spritzer Zitronensaft
ggf. Pfeffer, Dill

ZUBEREITUNG:

- Dill abzupfen, waschen und fein schneiden
- Frischkäse und Sahne-Meerrettich vermengen und mit Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer und frischem Dill abschmecken
- Salat waschen und trocken schleudern
- Avocado entkernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Die Brötchenhälften mit dem Meerrettich-Frischkäse bestreichen
- Die Unterhälfte des Brötchen schichtweise mit Salat, Räucherlachs und Avocado belegen, ggf. pfeffern und mit der Oberhälfte abdecken

TIPP: Den Meerrettich-Frischkäse können Sie zu Hause vorbereiten und in einer Frischhaltedose fertig mit zur Arbeit nehmen.



Ernährung · Sport & Gesundheitsmanagement