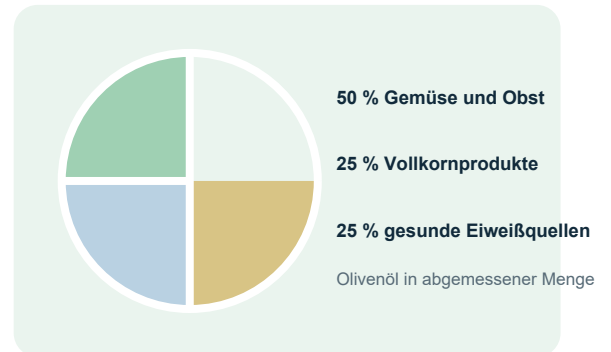


**GRUNDPRINZIP****Eine dauerhafte Ernährungsweise statt einer kurzfristigen Diät**

Eine herzgesunde Ernährung ist überwiegend pflanzenbasiert, wenig verarbeitet und an das persönliche Herz-Kreislauf-Risiko angepasst. Sie ergänzt Bewegung, erholsamen Schlaf, Tabakverzicht und die verordnete Behandlung.

- 1 Energie und Portionen ausgleichen
Ein langfristig gesundes Körpergewicht anstreben und Portionen an Aktivität sowie Behandlungsziele anpassen.
- 2 Gemüse und Obst abwechslungsreich wählen
Täglich verschiedene Farben und möglichst wenig verarbeitete Produkte bevorzugen.
- 3 Vollkorn bevorzugen
Raffinierte Getreideprodukte, wenn medizinisch passend, durch ballaststoffreiche Alternativen ersetzen.
- 4 Günstige Eiweißquellen nutzen
Hülsenfrüchte, Fisch, ungesalzene Nüsse, fermentierte Milchprodukte und angemessene Mengen mageres Fleisch wählen.
- 5 Fettqualität verbessern
Natives Olivenöl extra und andere ungesättigte Pflanzenöle festen Fetten vorziehen.
- 6 Hoch verarbeitete Produkte reduzieren
Zugesetzten Zucker, Süßgetränke, verarbeitetes Fleisch und verpackte Snacks begrenzen.
- 7 Salzmenge beachten
Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken; allgemein weniger als 5 g Salz täglich, sofern kein anderer Plan gilt.
- 8 Wasser als Hauptgetränk
Bei Herzinsuffizienz oder Nierenerkrankung kann eine individuelle Trinkmenge erforderlich sein.

TELLERMODELL**Orientierung für Hauptmahlzeiten****ALLTAGSZIELE****Kleine Entscheidungen mit langfristigem Nutzen**

- Wasser statt zuckerhaltiger Getränke wählen.
- Eine kleine Handvoll ungesalzener Nüsse statt verpackter Snacks nutzen.
- Regelmäßig Fisch essen, sofern geeignet; Arten und Zubereitung variieren.
- Ballaststoffe schrittweise erhöhen und ausreichend trinken.
- Wenn medizinisch möglich, mindestens 150 Minuten mäßige Ausdaueraktivität pro Woche anstreben.
- Wer keinen Alkohol trinkt, sollte nicht aus Gründen der Herzgesundheit damit beginnen.

Individuelle Planung ist wichtig
Diabetes, Nierenerkrankung, Herzinsuffizienz, Schwangerschaft, Nahrungsmittelallergien und Medikamente wie Warfarin können Portionen, Flüssigkeit, Natrium oder Vitamin K beeinflussen.





MAHLZEITENRHYTHMUS

Nicht durch Hungern abnehmen

Ein regelmäßiger Rhythmus kann spontane ungünstige Entscheidungen reduzieren. Essenszeiten sollten zu Medikamenten, Blutzuckerkontrolle, Schlaf, Bewegung und persönlichen Vorlieben passen.

FRÜHSTÜCK

Gemüse, Oliven, ungesüßter Joghurt oder Kefir, eine passende Portion Käse, gegebenenfalls Ei und eine kleine Menge ungesalzener Nüsse. Honig und Trockenfrüchte nur in kleinen Portionen.

MITTAG- UND ABENDESSEN

Mit Salat oder gegartem Gemüse beginnen. Hülsenfrüchte, Fisch, Geflügel oder mageres Fleisch ergänzen. Vollkornprodukte an Energie- und Blutzuckerbedarf anpassen.

ZWISCHENMAHLZEIT - BEI BEDARF

Ungesüßter Joghurt, eine kleine Handvoll ungesalzener Nüsse oder ballaststoffreiches Obst. Zwischenmahlzeiten sind freiwillig, nicht zwingend.

DARMGESUNDHEIT

Ballaststoffe und fermentierte Lebensmittel bevorzugen

Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und geeignete fermentierte Lebensmittel fördern die mikrobielle Vielfalt. Probiotika oder Nahrungsergänzungen ersetzen keine ausgewogene Ernährung und sollten nicht ohne fachlichen Rat als Behandlung eingesetzt werden.

HÄUFIGER WÄHLEN

Herzfreundliche Grundnahrungsmittel

- Natives Olivenöl extra und abgemessene ungesättigte Pflanzenöle
- Blattgemüse und Gemüse in verschiedenen Farben
- Ganzes Obst statt Fruchtsaft
- Linsen, Kichererbsen, Bohnen und andere Hülsenfrüchte
- Fisch, Meeresfrüchte und passende Mengen mageres Geflügel oder Fleisch
- Ungesüßter Joghurt, Kefir und andere fermentierte Lebensmittel
- Vollkornprodukte und weitere ballaststoffreiche Lebensmittel

BEGRENZEN

Seltener auswählen

- Weißbrot, raffinierte Mehlprodukte, Gebäck und Süßigkeiten
- Zuckerhaltige Getränke und hoch verarbeitete Snacks
- Butter, Margarine, tierische Fette und Frittiertes
- Verarbeitetes Fleisch und natriumreiche Fertigprodukte
- Große Portionen Kartoffeln, weißen Reis und raffinierte Getreideprodukte
- Alkohol und alle Tabakprodukte

MEDIKAMENTE UND BESONDERE SITUATIONEN

Bei Warfarin die Vitamin-K-Zufuhr möglichst konstant halten. Flüssigkeit, Kalium, Phosphat, Eiweiß und Natrium können bei Herzinsuffizienz, Nierenerkrankung oder Diabetes anders geplant werden. Medikamente nicht eigenständig ändern und Nahrungsergänzungen nicht ohne Beratung beginnen.

Online-Ratgeber öffnen

www.drkocaman.com/de/herzgesundheit/ernaehrung-fuer-die-herzgesundheit

