



Ernährungstipps bei Gefäßerkrankungen

Wie ernähre ich mich richtig?



Alfried Krupp Krankenhaus

Ernährungstipps bei Gefäßerkrankungen

Obst und Gemüse: Essen Sie „Fünf am Tag“

Obst und Gemüse sind wichtige Quellen für Antioxidanzien und Ballaststoffe. Ihre kardioprotektiven Eigenschaften, die darin enthaltenen Vitamine (C, E) sowie Carotinoide (β -Carotin) und sekundäre Pflanzenstoffe helfen, die Gefäße zu schützen.

- Zwei Portionen Obst
- Drei Portionen Gemüse

Die eigene Hand gilt dabei als Portionsgröße.

Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung

Ballaststoffe steigern das Nahrungsvolumen und machen so länger satt. Zudem sorgen sie dafür, dass im Körper verstärkt Cholesterin zu Gallensäure umgebaut wird. Dadurch sinkt der LDL- Cholesterinspiegel. Lebensmittel, die viele Ballaststoffe enthalten sind zum Beispiel:

- Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte

Wie ernähre ich mich richtig?

Bevorzugen Sie pflanzliche Eiweiße

Decken Sie Ihren Eiweißbedarf vor allem aus pflanzlichen Eiweißquellen, um Gefäßerkrankungen vorzubeugen. Bei tierischen Eiweißquellen sollten Sie bestimmte Wochenrationen nicht überschreiten.

Pflanzliche Eiweißquellen:

- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln
- Getreide

Tierische Eiweißquellen:

- Milchprodukte: 3 fettarme Portionen täglich
- Eier: 2 bis 3 Stück pro Woche
- Fleisch: 2 bis 3 fettarme Portionen pro Woche
- Fisch: 2 Portionen pro Woche

Nicht alle Fette sind automatisch schlecht

Entscheidend ist die richtige Fettauswahl sowie die Menge. Etwa 30 Prozent der täglichen Kalorienmenge sollten mit Fetten gedeckt werden. Das entspricht circa 75 Gramm Fett bei einem beispielhaften Energiebedarf von 2000 Kalorien pro Tag (um Ihren individuellen Bedarf zu ermitteln, sprechen Sie z.B. Ihren Hausarzt an).

- 10 bis 15 Prozent sollten einfach ungesättigte Fettsäuren sein. Diese sind zum Beispiel in Rapsöl, Olivenöl, Nüssen oder Avocados enthalten.
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sollten sieben bis zehn Prozent der Energiezufuhr ausmachen. Dies sind Omega-3-Fettsäuren, etwa aus Leinöl, Rapsöl oder fettem Fisch (z.B. Hering, Lachs) sowie Omega-6-Fettsäuren, die zum Beispiel in Sonnenblumenöl, Maiskeim-Öl und Distelöl enthalten sind.
- Eher ungeeignet sind gesättigte Fettsäuren, die maximal sieben bis zehn Prozent der Energiezufuhr ausmachen sollten. Dazu zählen Butter, Sahne, Eier, Kokosfett und Fleisch.

- Ebenfalls zu den „ungeeigneten“ Fetten gehören Transfett-säuren, die vor allem in Chips, Schokoladenüberzug, Keksen sowie Fertigbackwaren und Fertiggerichten vorkommen. Hier sollten Sie nicht mehr als zwei bis drei Gramm pro Tag zu sich nehmen.

Trinken Sie ausreichend

Nehmen Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich. Ihren Alkoholkonsum sollten Sie einschränken.

Geeignete Getränke sind:

- Wasser
- Ungesüßter Tee
- In Maßen: Kaffee, Saftchorlen
(Mischverhältnis 3 Teile Wasser, 1 Teil Saft)



Diabetes Typen

Diabetes mellitus Typ 1

Ist bei Ihnen ein Diabetes mellitus Typ 1 diagnostiziert, bedeutet dies, dass nicht nur Ihre Insulinproduktion vermindert, sondern auch die Aufnahme von LDL-Cholesterin verzögert ist. In der Folge verbleibt zu viel Cholesterin im Blut (Hypercholesterinämie) – ein Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder die periphere arterielle Verschlusskrankheit. In diesem Fall sollten Sie besonders auf eine cholesterin- und fettmodifizierte sowie ballaststoffreiche Ernährung achten.

Diabetes mellitus Typ 2

Ein Diabetes mellitus Typ 2, häufig in Kombination mit einem Übergewicht, beeinflusst unter anderem auch die Serumlipoproteine. Der HDL-Cholesterin-Spiegel ist geringer. HDL-Cholesterin ist jedoch für den Abbau von Cholesterin wichtig – deswegen wird es auch „das gute Cholesterin“ genannt. Es besteht die Gefahr eines metabolischen Syndroms, das als wichtiger Risikofaktor für Gefäßerkrankungen gilt. Nehmen Sie Mahlzeiten regelmäßig ein. Süßes, einfache Kohlenhydrate (z.B. Weißmehlprodukte) und schlechte Fette sollten vermieden werden.

Kontakt

Nina Köppel
Staatlich geprüfte Diätassistentin
Telefon 0201 805-1673
nina.koeppel@kostbar-essen.de
Kostbar GmbH
Hellweg 100
45276 Essen

Klinik für Gefäßchirurgie
und Angiologie
Chefarzt Dr. med. Thomas Nowak

Sekretariat
Ilona De Sutter
Telefon 0201 434-2784
gefaessmedizin@krupp-krankenhaus.de

Alfried Krupp Krankenhaus
Rüttenscheid
Alfried-Krupp-Straße 21
45131 Essen