

IN DIESEM HEFT:

NÄHRSTOFFE FÜR'S HERZ

Seite 3

CORONA-VIRUS PANDEMIE

Seite 8



**MAGENSÄURE-
BLOCKER
UND ASS**

SEITE 10

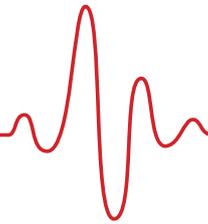


Foto: pixabay

WAS DAS HERZ BEGEHRT – NÄHRSTOFFE FÜR'S HERZ

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen an der Spitze der Todesursachen in Deutschland. Im Jahr 2015 waren 356.600 Todesfälle (39 %) auf solche sogenannten kardiovaskulären Erkrankungen zurückzuführen. Laut der Globalen Krankheitslastenstudie waren davon 44 % ernährungsbedingt. Demnach hätten 2015 mit einer „herzgesünderen“ Ernährung über 150.000 vorzeitige Todesfälle möglicherweise verhindert werden können.

Wenn die Zellen Stress bekommen

Stille Entzündungen werden als Ursache sämtlicher Zivilisationserkrankungen angenommen. Das sind für uns unsichtbare Entzündungen, die auf Zellebene stattfinden.

den. Dabei spielt vor allem oxidativer Stress die Hauptrolle, der mit einer Ansammlung freier Radikale einher geht. Freie Radikale sind Moleküle, denen ein Elektron fehlt und die somit sehr reaktionsfreudig sind. So wird beispielsweise ein angeschnittener Apfel an der Oberfläche braun, weil es zur Bildung freier Radikale kommt, wenn die schützende Schale fehlt und das Apfelinere Kontakt mit Sauerstoff hat.

Es soll hier aber nicht der Eindruck entstehen, dass freie Radikale und oxidativer Stress generell schlecht sind. Nein, sie sind für uns etwas Alltägliches und z.T. auch nötig. Aber nimmt der oxidative Stress Überhand und werden unsere körpereigenen Reparatur- und Entgiftungskapazitäten überlastet, bekommen wir Probleme.

Die westliche Ernährung ist typischerweise gekennzeichnet durch den Konsum industriell verarbeiteter Nahrungsmittel, die reich an Zucker, Salz und ungesunden Fetten sind und viele Chemikalien (Konservierungsstoffe, Pestizide, Farbstoffe, Antibiotikarückstände etc.) enthalten. Hinzu kommt, dass wir häufig nicht mehr selbst kochen, sondern auswärts essen und zu Fastfood greifen, was nicht nur nährstofflose Kalorien enthält – vielmehr schadet es unserem Körper direkt.

Genau wie Rauchen, Umweltgifte, Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel führt eine solche Ernährung zu oxidativem Stress und zur Überlastung unserer körpereigenen Entgiftungskapazität.



Aber nicht nur unser Essverhalten hat sich geändert, auch unsere Umwelt verändert sich: Pestizideinsatz, eine zunehmende Nährstoffverarmung der Böden, lange Transportwege und Lagerung, uvm. spielen hierbei eine Rolle.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich 400 g Gemüse zu verzehren. Laut der 2008 veröffentlichten Nationalen Verzehrstudie II schaffen das 87,4 % der Befragten nicht. So ist es auch nicht verwunderlich, dass die gleiche Studie zeigte, dass 79 % der Männer und 86 % der Frauen die empfohlene tägliche Folsäurezufuhr nicht erreichen.

Spätestens seit meinem Artikel zu gesunder Ernährung im Herbst letzten Jahres wissen Sie bereits, dass Sie Ihren Teller täglich mindestens zur Hälfte mit Gemüse füllen sollten.

Aber was können Sie tun, damit die Vitamine auch wirklich auf Ihrem Teller landen?

1. Kaufen Sie am besten immer alles frisch ein
2. Wählen Sie bevorzugt saisonale und regionale Produkte aus biologischer Herkunft
3. Lagern Sie diese kühl, dunkel und möglichst kurz
4. Tiefkühlprodukte können durchaus eine Alternative sein
5. Gemüse und Obst im besten Fall nicht schälen
6. Gemüse und Obst gründlich, aber nur kurz waschen, erst danach schneiden
7. Gemüse nicht kochen, sondern dünsten oder mit niedriger Hitze garen und möglichst nicht warmhalten

Omega 3-Fettsäuren – damit das Herz „wie geschmiert“ läuft

Wichtig ist auch eine ausreichende Zufuhr von Omega 3 über die Ernährung: Also verzehren Sie regelmäßig Leinsamen, Leinöl, Chiasamen, Nüsse, Fisch und Algen.

Diese ungesättigten Fettsäuren wirken

- Antioxidativ
- Antientzündlich
- Blutverdünnend
- Blutdrucksenkend
- Antiarrhythmisch
- Plaque-stabilisierend
- Verbessern Cholesterinwerte, insbesondere die Triglyceride

Bei Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen ist eine zusätzliche Einnahme von mindestens 2 g Omega 3 pro Tag zu empfehlen. Patienten, die Blutverdünner einnehmen, sollten dies vorher mit ihrem Arzt besprechen. Die Einnahme sollte in Form von Kapseln oder Fisch- oder Algenöl erfolgen. Beim Kauf von Fischöl-Präparaten ist unbedingt auf hochwertige Qualität der Produkte zu achten!

Lassen Sie Ihren Omega 3-Index bestimmen. Dies können allerdings nur wenige Labore in Deutschland und es stellt auch immer eine Selbstzahlerleistung dar. Einige Hersteller bieten aber auch verlässliche Trockenbluttests an, die man allein zuhause machen kann. Der Omega-3 Index sollte im optimalen Fall bei > 8% liegen.

Die Framingham Heart Study, bei der 2.500 Teilnehmer über 73 Jahre beobachtet wurden, ergab, dass die Gruppe mit dem höchsten Omega-3-Index (> 6,8 %) ein um 39 % niedrigeres Risiko hatte, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben als die Gruppe mit dem niedrigsten Omega-3-Index (< 4,2 %).

Natürliches gibt es auch Studien, in denen keine signifikanten positiven Effekte von Omega 3 nachgewiesen werden konnten. Aber bei diesen war meist die Omega-3-Dosis zu niedrig oder es wurde nicht darauf geachtet, dass Omega 3 immer zu einer fettreichen Mahlzeit eingenommen werden sollte.

Neben der Erhöhung der Omega 3-Zufuhr ist außerdem eine Reduktion der Omega 6-Fettsäuren wichtig, denn auf das Omega

6:3-Verhältnis kommt es letztlich an. Meiden Sie also Omega 6-haltige Lebensmittel wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Fleisch und Wurstwaren aus Massentierhaltung bzw. verarbeitete Lebensmittel im Allgemeinen.

Machen Sie Ihr Herz fit mit sekundären Pflanzenstoffen

Sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet eine Gruppe von diversen in Pflanzen vorkommenden Substanzen. Dazu zählen z.B. Polyphenole, Flavone, Carotinoide, uvm.- vielen werden gesundheitliche Vorteile zugeschrieben.

Olivenöl enthält ein ganz besonderes Polyphenol, das Hydroxytyrosol, das sich erwiesenermaßen positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. So reduziert es u.a. das Leberfett, mindert Insulinresistenz und Entzündungen und sorgt für eine gesteigerte Erneuerung der Darmbarriere. Im Rahmen der Predimed-Studie erhielten die Teilnehmer entweder 400 ml Olivenöl pro Woche oder 30 Gramm Nüsse pro Tag. Ergebnis war, dass eine mediterrane Ernährung, die reich an pflanzlichem Fett aus Olivenöl oder Nüssen ist, das Körpergewicht besser senkt als eine fettarme Diät. Außerdem wurde das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs signifikant reduziert.

Worauf sollten Sie beim Kauf eines Olivenöls achten?

Es sollte „nativ“, also unverarbeitet sein. Sie erkennen dies an der Bezeichnung „Extra Vergine“ und natürlich aus Bio-Qualität. Achten Sie hierbei auf die erste, mechanische Pressung. Bei raffinierten, also verarbeiteten Olivenölen wird das Öl aus einer zweiten, chemischen Pressung gewonnen und ist alles andere als gesundheitsförderlich.

Auch andere Polyphenole, wie z.B. Anthocyanine in Heidelbeeren, sind sehr zu empfehlen. Polyphenole finden sich in nahezu allen pflanzlichen Lebensmitteln.

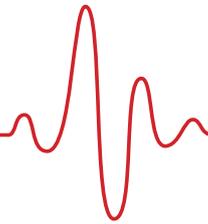


Foto: pixabay

Lycopin gehört auch zu der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, genauer gesagt zu den Carotinoiden. Es gibt den Tomaten die rote Farbe und ist so auch als Lebensmittelfarbstoff E 160d in der EU zugelassen. Lycopin zählt auch zu den Antioxidantien und ist neben Tomaten auch in Wassermelonen und Hagebutten enthalten. Studien haben für Lycopin eine herzschützende, antioxidative Wirkung nachgewiesen. So zeigte sich eine Senkung des LDL-Cholesterins, des Entzündungswertes „CRP“ und es senkt den Blutdruck.

Der Lycopinanteil hängt allgemein von der Sorte und dem Reifegrad ab. Dostomaten enthalten mit ca. 10 mg pro 100 Gramm sehr viel Lycopin, da sie meist erst in reifem Zustand geerntet werden. Am besten ist sogar noch konzentriertes Tomatenmark, das ca. 62 mg Lycopin pro 100 Gramm enthält. Außerdem ist die Verfügbarkeit von Lycopin bei verarbeiteten und erhitzten Produkten wie z.B. Tomatensaft höher als bei rohen Tomaten, da beim Erhitzen die pflanzlichen Zellstrukturen aufgebrochen werden und das Lycopin herausgelöst wird. Eine deutliche Resorptionssteigerung wird durch die Kombination mit Fett erreicht.

WEITERE MIKRONÄHRSTOFFE FÜRS HERZ:

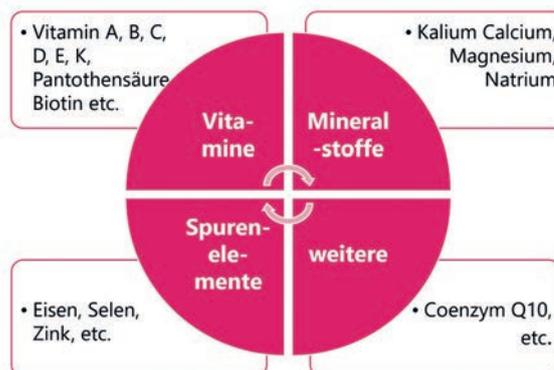
Coenzym Q10 – der Energiebooster fürs Herz

Coenzym Q10 ist ein Vitaminoid (ähnelt Vitamin) und spielt eine zentrale Bedeutung bei der Energiegewinnung in unseren Zellkraftwerken, den Mitochondrien. Unser Herz hat die höchste Mitochondriendichte und somit den höchsten Q10 Bedarf. Außerdem ist es ein starkes Antioxidans und dient dem Herzschutz. Unser Körper kann es selbst in der Leber herstellen oder mit der Nahrung aufnehmen. Es kommt vor allem in Eiern, Leber

und Fleisch vor. Die körpereigene Bildung in der Leber lässt ab dem 30. Lebensjahr nach. Q10 ist auch ein Schutzschild gegen Arteriosklerose (Plaquelagerungen in den unseren Gefäßen), da als LDL-Cholesterin vor dem Oxidieren schützt, also vor dem ranzig werden. Cholesterin allein ist nicht böse. Sondern lebensnotwendig. Denn nur das ranzig gewordenen LDL-Cholesterin ist schädlich.

Erniedrigte Q10-Spiegel findet man häufig bei Patienten mit einer Herzschwäche. Seit der ersten Studie 1976 ist bekannt, dass die Einnahme von Q10 zu einer signifikanten Verbesserung der Herzinsuffizienz führt.

Mikronährstoffe





Cholesterinsenkende Medikamente, wie die „Statine“, führen zu einer Hemmung der körpereigenen Q10-Synthese. Daher sollte jeder, der ein Statin einnimmt, zum Ausgleich auch Coenzym Q10 substituieren. Q10 sollte am besten in seiner aktiven Form Ubichinol eingenommen werden. 50 mg Ubichinol sollten zur Mahlzeit eingenommen werden. Liegt parallel noch eine Herzschwäche vor, empfehle ich die tägliche Einnahme von min. 100 mg Ubichinol.

Vitamin D- Sonne im Herzen

Vitamin D ist nicht nur für den Knochen gut, sondern nahezu jede Zelle unseres Körpers hat einen Vitamin D - Rezeptor. Im Herzen steigert Vitamin D die Herzmuskelkraft, indem es u.a. den Kalziumeinstrom reguliert.

Erniedrigte Vitamin D Spiegel sind mit endothelialer Fehlfunktion und Entzündungsprozessen assoziiert und steigern das Risiko einer Erkrankung des Herzkreislauf- oder Gefäßsystems. Dies wird durch zahlreiche Studien belegt. So ergab z.B. die LURIC-Studie, dass ein Vitamin D-Wert von < 20 ng/ml die Sterblichkeit infolge von Herzmuskelschwäche bis zu 5fach erhöht.

Laut Angaben der Nationalen Verzehrstudie II erreichen 82 % der Männer und 91 % der Frauen in Deutschland nicht die empfohlene tägliche Vitamin D-Zufuhr. Bei den Senioren waren sogar 94 % der Männern und 97 % bei der Frauen unterversorgt.

Der Körper kann Vitamin D selbst mithilfe der Sonneneinstrahlung bilden. Dies ist leider in den Wintermonaten in unseren Breiten nicht möglich. Daher empfehle ich eine Vitamin D- Einnahme von Oktober bis Ostern. Die Dosierung erfolgt hierbei gewichtsadaptiert: 4000 Internationale Einheiten bei einem Gewicht von 70 kg.

Die Einnahme sollte immer zu einer fettreichen Mahlzeit oder mit einem Esslöffel Lein-, Fisch- oder Olivenöl erfolgen.

Versuchen Sie in den Sommermonaten täglich je nach Hauttyp mindesten 15-30 min in der Sonne zu verbringen. Verwenden Sie möglichst in dieser Zeitspanne keine Sonnencreme, da sonst keine Vitamin D-Produktion möglich ist. Aber passen Sie auf, dass Sie sich keinen Sonnenbrand zuziehen.

Wie Sie bereits wissen, hat Vitamin D auch einen großen Einfluss auf unser Immunsystem. Also achten Sie auch gerade jetzt zu Zeiten von Covid 19 auf einen optimalen Vitamin D-Wert. Der sollte zwischen 40-60 ng/ml liegen.

Elektrolyte braucht das Herz

Kalium reguliert den Säure-Base-Haushalt, den Wasserhaushalt und ist für die elektrische Spannung in den Zellen verantwortlich. Nur so können Muskeln kontrahieren und Nerven Reize weiter leiten. Außerdem ist es der Gegenspieler von **Natrium**. Eine übermäßige Kochsalzzufuhr führt zu einem veränderten Natrium-Kalium-Verhältnis und ist ursächlich für diverse Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Niedrige Kaliumwerte sind mit einem dreifach erhöhten Risiko für Schlaganfälle und plötzlichen Herztod assoziiert. Kalium findet sich vor allem in Gemüse und Obst, besonders kaliumreich sind weiße Bohnen, Linsen, Spinat, Bananen und Nüsse. Eine Erhöhung der Kaliumzufuhr über die Ernährung wirkt bei gleichzeitiger Natrium-Reduktion u.a. blutdrucksenkend. Kalium sollte nicht ohne Laborbestimmung bzw. Arzttrücksprache zusätzlich eingenommen werden, da eine Überdosierung gefährlich werden kann.

Die Einsparung von Salz wird immer wieder gepriesen. Wobei ich hierbei betonen

möchte, dass es nicht darum geht, Ihr Frühstücksei oder Ihren Brokkoli nicht mehr zu salzen. Vielmehr geht es darum, verstecktes Salz zu meiden! 75-90 % des erhöhten Kochsalz-Konsums werden durch industrielle Fertignahrung und Fast-food aufgenommen. Des Weiteren geht die hohe Kochsalzzufuhr auf die Unmengen an Getreideprodukten wie Brot und Brötchen zurück, die wir uns täglich einverleiben.

Magnesium ist an über 300 Stoffwechselprozessen beteiligt. So ist eine ausreichende Magnesiumzufuhr für den mitochondrialen Energiestoffwechsel, die Rhythmusstabilisierung, die Blutdruckregulation und insbesondere für die Herzgesundheit von zentraler Bedeutung. Erschwert ist die Diagnostik, da ein Magnesiummangel mittels normaler Blutserumanalyse nicht sicher ausgeschlossen werden kann. Dafür ist eine Vollblutanalyse notwendig, da Magnesium primär in den Zellen vorkommt.

Grünes Gemüse, Obst, Fleisch sind sehr magnesiumreich und sollten daher regelmäßig auf den Tisch kommen. Bei erwiesenem Mangel oder bei bekannten Bluthochdruck ist eine Supplementation von 400-600 mg pro Tag sinnvoll.

Fazit oder die Moral von der Geschichte`

Ernährung und Mikronährstoffe haben ein großes Potential im Bereich der Prävention, aber auch in der Therapie von Herz-Kreislauferkrankungen. Also werden Sie selbst aktiv, schützen Sie Ihr Herz!

Aber denken Sie daran: Eine Pille ersetzt niemals einen gesunden Lebensstil. Eine artgerechte Ernährung mit ausreichend Bewegung ist immer die Basis – sinnvolle und passende Nahrungsergänzungsmittel können aber das I- Tüpfelchen sein.

DR. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin