

# Mittelmeerküche bevorzugt

*Dr. med. Constanze Lohse, Praxis Berliner Allee, Hausarztpraxis für Präventivmedizin und individuelles Gesundheitsmanagement, Norderstedt*

Die typische Ernährung hierzulande und in anderen wirtschaftlich entwickelten Ländern ist geprägt durch einen hohen Konsum industriell verarbeiteter Lebensmittel, die reich an Zucker, Salz und ungesunden Fetten sind. Fast Food und Co. sind nicht einfach nur leere, nährstofflose Kalorien, sondern schaden unserem Körper direkt. Mit dem Grad der Lebensmittelverarbeitung steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Problematisch sind auch die häufig in der Nahrung enthaltenen Chemikalien und Zusatzstoffe wie Antibiotikarückstände, Pestizide, Farb- und Konservierungsstoffe.

Genau wie Rauchen, Umweltgifte, Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel führt eine solche ungesunde Ernährung zu oxidativem Stress und einer überschießenden Entzündungsreaktion in unseren Zellen. Nehmen diese stillen Entzündungen überhand, werden unsere körpereigenen Reparatur- und Entgiftungskapazitäten überlastet. Dies hat Zell- und Gewebeschäden zur Folge und ist somit an der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beteiligt.

Herzkranken Menschen sollten daher besonders sorgsam auf ihre Ernährung achten! Denn die Ernährung hat nicht nur einen erheblichen Einfluss auf die Hauptursachen der Herzschwäche wie Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit und Bluthochdruck, sondern auch auf den Verlauf der Herzschwäche.

## Die Grundlagen einer herzgesunden Ernährung

Prinzipiell unterscheidet sich eine herzgesunde Ernährung kaum von den allgemeinen Ernährungsempfehlungen, nur wird der Schwerpunkt vermehrt auf entzündungshemmende und entwässernde Lebensmittel gelegt.

Eine ausgewogene herzgesunde Ernährung ist gemüsebasiert, fettmodifiziert und eiweißoptimiert. Es ist das Konzept der Mittelmeerküche, die in vielen wissenschaftlichen Studien ihre Bedeutung für die Herzgesundheit bewiesen hat. Die Mittelmeerküche, wie sie heute von Herzexperten empfohlen wird (US-amerikanische Leitlinien und Europäische Leitlinien zur Herzschwäche 2016, Europäische Leitlinie zur koronaren Herzkrankheit 2019), ist eine Ernährung, die charakterisiert ist durch viel Gemüse, Salat, Obst, wenig Fleisch, eher Fisch, Oliven- und Rapsöl, Kräuter und Gewürze. Sie stammt aus der traditionellen Küche der Länder rund ums Mittelmeer, wo sie sich seit Jahrhunderten bewährt hat, bis sie infolge der Globalisierung von der ungesunden Küche der wirtschaftlich entwickelten Länder in vielen Regionen weit hin verdrängt wurde. Durch den Geschmacksreichtum, die Fülle der Aromen lässt sie die heute übliche Küche oder Fast Food weit hinter sich.

Im Allgemeinen sollten echte, natürliche und frische Lebensmittel – also Lebensmittel ohne Zutatenliste – bevorzugt werden. Man kann sich merken: Je mehr Zutaten ein Lebensmittel enthält und je höher der Verarbeitungsgrad, desto ungesünder. Vermeiden Sie Fertiggerichte jeglicher Art.

## Täglich Gemüse und Obst

Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* (DGE) empfiehlt, täglich mindestens 3 Hände voll Gemüse (400 g) und 2 Hände voll Obst zu verzehren. Zuckerarme Obstsorten wie beispielsweise Beeren sind zu bevorzugen. Trockenobst enthält hochkonzentrierten Fruchtzucker und sollte nicht oder nur in geringen Mengen verzehrt werden.



Es empfiehlt sich, Obst zu essen und nicht zu trinken. Die meisten gekauften Säfte und Smoothies sind reine Zuckerbomben. Selbst gemachte grüne (Gemüse-)Smoothies können dagegen sinnvoll sein.

Füllen Sie Ihren Teller täglich mindestens zur Hälfte mit Gemüse. Kaufen Sie am besten regionale, saisonale und Bio-Produkte. Tiefkühlkost stellt eine gute Alternative dar. Kochen Sie selbst. Damit die Vitamine und andere Nährstoffe auch auf Ihrem Teller landen, sollten Sie folgende Hinweise beachten:

Obst und Gemüse

- am besten frisch kaufen
- kühl, dunkel und möglichst kurz lagern
- wenn möglich nicht schälen
- gründlich, aber nur kurz waschen, erst danach schneiden
- nicht kochen, sondern dünsten oder mit niedriger Hitze garen und möglichst nicht warmhalten
- Die Gemüse sollten nicht weich, sondern *al dente* gekocht werden, d.h. noch Biss haben, damit Ballaststoffe und Vitamine erhalten bleiben.

## Die richtige Mahlzeitenfrequenz

Essen Sie maximal 3 Mahlzeiten pro Tag. Pausen zwischen den Mahlzeiten sind wichtig. Infolge des Überangebots an Nahrung *snacken* wir uns häufig durch den Tag. Dabei braucht unser Körper zwischen den Mahlzeiten mindestens 3-4 Stunden, um aufzuräumen, also zur Selbstverdauung bzw. Wiederverwertung von Abfallstoffen und abgelagertem Zellmaterial. Vor allem süße Getränke sollten vermieden werden, da ein ständiger Anstieg des Blutzuckerspiegels Entzündungen und Störungen des Insulin- und Zuckerstoffwechsels fördert.

## Täglich hochwertiges Eiweiß

Proteine, auch Eiweiße genannt, sind lebensnotwendige Baustoffe unseres Körpers. So bestehen beispielsweise Muskeln und große Teile unseres Immunsystems daraus. Achten Sie daher täglich auf eine ausreichende Zufuhr von hochwertigem Eiweiß: z.B. fermentierte Milchprodukte (Quark, Joghurt), Eier, Käse, Soja und Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Erbsen, Linsen).

Fisch (möglichst fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Makrele) sollte mindestens 2-mal die Woche auf den Tisch kommen. Fleisch 1- bis 2-mal pro Woche ist in Ordnung – vorausgesetzt, es kommt aus artgerechter Haltung (z.B. Weide-, Freilandhaltung oder Wildfleisch). Fleisch aus Massentierhaltung ist ungesund, da es Antibiotikarückstände enthält. Verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst sollten generell vermieden werden.

### Fette sind besser als ihr Ruf

Früher wurde, basierend auf der Fetthypothese von Ancel Keys, eine fettarme Ernährung propagiert, und das Nahrungsfett sollte durch mehr stärke- und zuckerreiche Lebensmittel ersetzt werden. Das war, wie wir heute wissen, ein großer Fehler. Inzwischen sind die Fette rehabilitiert und man weiß, dass nicht die Menge an Nahrungsfett entscheidend ist, sondern das Gesamtkonzept der Ernährung und die Qualität der Fette.

Besonders empfehlenswert sind *Omega-3-Fettsäuren*. Diesen mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben. So wirken sie zum Teil antioxidativ, entzündungsfördernd, blutverdünnend, blutdrucksenkend, antiarrhythmisch, plaquestabilisierend und verbessern Cholesterinwerte, insbesondere die Triglyzeride. Also verzehren Sie regelmäßig Leinsamen, Leinöl, Chiasamen, Nüsse, Fisch und Algen.

Transfettsäuren sind die wahren Übeltäter. Sie entstehen bei der industriellen Härtung von Fetten. Diese gesundheitsgefährdenden Fettsäuren können sich in allen industriell gefertigten Produkten finden. Zu den Lebensmitteln, die nennenswerte Mengen an Transfettsäuren enthalten können, gehören Back- und Süßwaren sowie frittierte Kartoffelprodukte und Fertiggerichte.



Transfettsäuren sind leider in Deutschland bisher nicht deklarierungspflichtig.

Als Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren ist Olivenöl zu empfehlen. Olivenöl ist zentraler Bestandteil der mediterranen Ernährungsweise und 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. Im Rahmen der PREDIMED-Studie (2016) 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 Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs deutlich reduziert im Vergleich zur dritten Gruppe, der eine fettarme Kost zugewiesen wurde.

Nüsse, Samen und Körner versorgen uns mit gesunden Fetten, Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen und sind für Herzpatienten ideal geeignet.

### Kohlenhydrate in Maßen

Nehmen Sie weniger raffinierte, also verarbeitete, Kohlenhydrate, insbesondere Zucker- und Weißmehlprodukte zu sich. Sie haben auch



den Nachteil, dass sie den Blutzuckerspiegel schnell erhöhen, der dann ganz schnell abfällt, zu Hunger und dadurch zu unnötigem weiterem Essen führt.

Vollkornlebensmittel enthalten Schale und Keimling und somit auch zahlreiche Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Ihnen werden gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben, und sie sind Weißmehlprodukten vorzuziehen. Aber nicht jedes dunkle Brot ist auch ein echtes Vollkornbrot. Häufig werden Brote als Werbeträger nur eingefärbt. Roggen- und Dinkelvollkornprodukte mit Sauerteiggärung sind empfehlenswert, aber auch Eiweißbrote sowie Nuss- und Saatenbrote sind eine sehr gute Ballaststoffquelle.

Generell gilt: Reduzieren Sie stärkehaltige Beilagen wie Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot zugunsten von Gemüse und Salaten.

### Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* empfiehlt, täglich 400 g Gemüse zu verzehren. 87,4% der Befragten schaffen das laut der 2008 veröffentlichten Nationalen Verzehrstudie II 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. Pestizideinsatz, Nährstoffverarmung der Böden, lange Transportwege und Lagerung usw. können dazu beitragen, dass wir nicht immer optimal mit allen Nährstoffen versorgt sind. Umso wichtiger ist es, dass Sie die Auswahl Ihrer Nahrungsmittel und Ihr Essverhalten optimieren.

Neben Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen etc. sind die in Pflanzen enthaltenen *sekundären Pflanzenstoffe* von Bedeutung. Dazu zählen z. B. Anthocyane in Heidelbeeren, Flavonoide in Äpfeln, Carotinoide in Möhren. Vielen werden gesundheitliche Vorteile zugeschrieben. Auch aus diesem Grund ist eine pflanzenbasierte Kost gerade für Herzranke wichtig.

Coenzym Q10 ist eine vitaminähnliche Substanz, die eine zentrale Bedeutung bei der Energiegewinnung in unseren *Zellkraftwerken*, den Mitochondrien, spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs gehört das Herz zu den Organen mit der höchsten Mitochondriendichte und hat somit einen hohen Q10-Bedarf. Außerdem ist Q10 ein starkes Antioxidans, und ihm wird eine herzschtzende Wirkung zugeschrieben. Unser Körper kann es selbst in der Leber herstellen oder mit der Nahrung aufnehmen. Es kommt vor allem in Fleisch, Eiern, Milchprodukten und Avocados vor. Die körpereigene Bildung in der Leber lässt ab dem 30. Lebensjahr nach.

Verminderte Q10-Spiegel findet man häufig bei Patienten mit einer Herzschwäche. Cholesterinsenkende Medikamente, wie die Statine, führen zu einer Hemmung der körpereigenen Q10-Synthese. Ob ein Ersatz durch Q10-Präparate zu einer Verbesserung der Herzschwäche führen kann, ist allerdings in Studien nicht eindeutig belegt.

*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 weiterleiten. 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. Kalium findet sich vor allem in Gemüse und Obst; besonders kaliumreich sind weiße Bohnen, Linsen, Spinat, Bananen und Nüsse. Eine Erhöhung der Kaliumzufuhr bei gleichzeitiger Verringerung von Natrium in der Ernährung wirkt u. a. blutdrucksenkend.

### Worauf man bei Herzschwäche noch achten sollte:

#### Weniger Salz

Salz ist lebensnotwendig. Aber im Übermaß wirkt es entzündungsfördernd und blutdruckerhöhend. Außerdem bindet Salz Wasser und begünstigt somit Wassereinlagerungen. Die DEGS-Studie des Robert Koch-Instituts (Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, 2012) ergab, dass 70% der Frauen und 80% der Männer die von der DGE empfohlene durchschnittliche Speisesalzzufuhr von 6g pro Tag überschreiten.

#### Lebensmittel Ungefährer Salzgehalt pro 100g

Lachsschinken	6,1
Salzstangen	4,5
Salami	3,2
Cornflakes	2,3
Brot	2
Pizza Speciale	1,8
Gouda	1,5
Butterkekse	1,5

Dabei kommt nur 20% aus dem eigenen Salzstreuer. Ungefähr 80% des Salzes versteckt sich in verarbeiteten Lebensmitteln, wie Fertignahrung und Fast Food, aber auch in Brot und Brötchen sowie in Wurst und Käse. Anstelle von Salz kann man gut mit Kräutern würzen, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Salbei, Kurkuma, Cayennepfeffer, Zimt und Ingwer.

#### Die richtige Trinkmenge

Patienten mit Herzschwäche wird generell zu einer Kontrolle der täglichen Flüssigkeitszufuhr und des Gewichts geraten.

Abhängig von der Jahreszeit bzw. den klimatischen Bedingungen ist eine Flüssigkeitszufuhr von ca. 1,5–2 Litern empfehlenswert. Ihre konkrete individuelle Flüssigkeitsmenge ist abhängig von der Schwere der Herzschwäche, kurzfristigen Gewichtsveränderungen und Ihrer Nierenfunktion und ist letztlich von Ihrem behandelnden Kardiologen festzulegen. Als Getränke eignen sich am besten Wasser, ungesüßter Tee und Kaffee.

Alkohol sollte, wenn überhaupt, nur in Maßen getrunken werden. Bei Frauen bedeutet dies einen Konsum von 10g reinem Alkohol/Tag (entspricht ca. 115ml Wein/Sekt, 250ml Bier) und bei Männern eine Menge von 20g reinem Alkohol (entspricht ca. 230ml Wein/Sekt, 500ml Bier). Patienten, die an einer durch Alkohol bedingten Herzmuskelerkrankung (*Alkohol-Cardiomyopathie*) leiden, sollten gänzlich auf Alkohol verzichten.

#### Entwässernde Lebensmittel

Bereits die Verringerung der Kochsalz- und Zuckereinnahme wirkt entwässernd.

Darüber hinaus gibt es bestimmte entwässernde Gemüsesorten, wie z. B. Sellerie, Gurken, Fenchel, Spargel, Möhren, Tomaten, Zucchini und gewisse Obstsorten wie beispielsweise Ananas, Birnen, Wassermelone, Zitrone und sämtliche Beerenfrüchte.

Salbei, Ingwer, Basilikum, Brennnessel, Löwenzahn, Zitronenmelisse, Petersilie können als entwässernde Gewürzkräuter oder Tee zum Einsatz kommen.

### Was tun bei Untergewicht und Kräfteverfall?

Bei schwerer Herzschwäche kann es zur Gewichtsabnahme und zu einem allgemeinen Kräfteverfall kommen. Bei einem ungewollten Gewichtsverlust von mehr als 5% des ursprünglichen Körpergewichts (ohne Wassereinlagerungen) innerhalb von 12 Monaten



spricht man von der *kardialen Kachexie*. Dieser Zustand entsteht im Endstadium der Herzschwäche und bedarf unbedingt einer individuellen Ernährungsberatung. Bei ungewolltem Gewichtsverlust sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen! Untergewicht ist in diesem Stadium der Herzschwäche mit Muskelschwund (*Sarkopenie*) verbunden. Muskelschwund ist die Kombination von übermäßigem Verlust an Muskelmasse und Einschränkung der Muskelleistung. Entzündungen und körperliche Inaktivität fördern diesen negativen Prozess. Herzschwächepatienten, die unter Untergewicht und Kräfteverfall leiden, wird geraten, *Wunschkost* zu essen. Durch Zwischenmahlzeiten wie z.B. Nüsse und Oliven und Anreicherung der Speisen mit Olivenöl, Sahne und Weidebutter kann die Kalorienzufuhr gesteigert werden. Entscheidend ist auch eine erhöhte Eiweißzufuhr von täglich ca. 1g pro Kilogramm Körpergewicht.

Bei ausgeprägtem Muskelschwund und Kräfteverfall bei Herzschwäche kann zudem der Einsatz von zusätzlichen hochwertigen Eiweißshakes aus Molkeprotein in Erwägung gezogen werden. Neben der Ernährungsoptimierung ist körperliches Training entscheidend, um wieder Muskelmasse aufzubauen.

### Fazit

Ernährung hat nicht nur ein großes Potenzial im Bereich der Vorbeugung, sondern auch in der Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Also werden Sie selbst aktiv, schützen Sie Ihr Herz!

Rezepte zur Mittelmeerküche finden Sie in dem Kochbuch *Mediterrane Küche. Genuss & Chance für Ihr Herz* (s.S.178ff.)

Impressum

## Das schwache Herz

Oktober 2020

Auflage 45 000

Herausgeber:

Deutsche Herzstiftung e. V.  
Bockenheimer Landstraße 94-96  
60323 Frankfurt am Main  
Telefon 069 955128-0  
Fax 069 955128-313  
www.herzstiftung.de  
info@herzstiftung.de

Redaktion:

Prof. Dr. med. Thomas Meinertz  
Dr. Irene Oswalt

Redaktionsassistentin: Dr. Renate Hüsken

Gestaltung: [www.neufferdesign.de](http://www.neufferdesign.de)

Produktionsleitung: Ria Kress

Druck: B&K Offsetdruck GmbH, Ottersweier

Der Nachdruck und die elektronische Verbreitung von Artikeln dieser Broschüre sind nur mit Genehmigung der Redaktion möglich. Diese wird in der Regel aber gern erteilt

## Bildnachweise

Logo: Celestino Piatti | Umschlag: Jan Neuffer

S. 7, 8-9 oben, 17, 18, 21, 29-31, 48-49, 51, 60-63, 66, 69, 73, 74, 77, 80-81, 87-89, 91, 97, 118-119, 121, 125, 128-133, 135-139, 141, 145, 151, 153, 160-161, 171-173: Jan Neuffer | S. 2, 3, 8 unten, 24/25, 26, 44, 54: medicalART-WORK, Mainz | S. 10/11: Böhm | S. 15: Wachter/Hasenfuß | S. 23: AKG (Anita Réé: Giuseppina Contasti, 1922/25) | S. 32: Ertl | S. 35: Nucleus Medical Media Inc. | S. 36: [www.diapat.com](http://www.diapat.com) | S. 39: Georg Schreiber | S. 40: Kempf/Bauersachs | S. 41: picture alliance/imageBROKER | S. 43, 45: Institut für Pathologie u. Neuropathologie/Universitätsklinikum Tübingen | S. 46: DHS/Andreas Malkmus | S. 47: Adobe Stock 339284372/pirke | S. 52-53, 56: Meinertz | S. 59: Eschenhagen/Zimmermann | S. 67: Deutsches Ärzteblatt | S. 70/71: Ulmer | S. 78: Georg Schreiber | S. 79: Sandri/Gielen | S. 85: picture alliance/imageBROKER/Jochen Tack | S. 86: Stefan H. Hohnloser | S. 92: Eur Heart J 2020, 41 (10) | S. 93: N Engl J Med 2018, 378 (5) | 94-95: Sohns/Sommer | S. 99, 100: Stellbrink | S. 101: Gorodenkoff/Fotolia | S. 102-106: Nowak/Przibille | S. 110 AdobeStock 302072970/Betastock | S. 111: Bänsch (bearb. Jan Neuffer) | S. 112, 114, 116, 117: Anja Lehmann | S. 113: Mit freundlicher Genehmigung von St. Jude Medical | S. 122/123: AdobeStock 261656106/freshidea | S. 127: Peter Horree/Alamy Stock Foto (Fernando Botero: Die Frau im Spiegel, 1932) | S. 147: Georg Schreiber | S. 149: Andreas Heddergott | S. 155: Romana Kochanowski | S. 156/157: Interdisziplinäres Netzwerk Herzinsuffizienz | S. 158, 159: Kirstin Linkamp | S. 163: Adaptiert nach Hess et al., JACC Cardiovasc Imaging 2019 | S. 165: Adaptiert nach Hirsch et al., Eur J Heart Failure 2020 | S. 166: Adaptiert nach Reboll et al., Circulation 2017 | S. 169: Adaptiert nach Viereck et al., Eur Heart Journal 2020.

Die Fotos zu den Patientengeschichten sind nachgestellt, die Vornamen geändert. Ausnahme: Günter Breitenberger, der selbst berichtet.

## Spendenkonten

Frankfurter Volksbank eG

IBAN: DE97 5019 0000 0000 1010 10  
BIC: FFVBDEFF

Frankfurter Sparkasse

IBAN: DE71 5005 0201 0000 9030 00  
BIC: HELADEF1822



# Das schwache Herz

Deutsche  
Herzstiftung

