



Ernährungsempfehlungen bei erhöhten Cholesterin- und oder Triglyceridwerten – Ernährung bei koronaren Herzkrankheiten

Ziel:

Anpassung zu einer Ernährung, welche sich günstig auf die weitere Entwicklung im Zusammenhang mit entzündlichen und verengenden Prozessen in den Herz-Kranz-Gefässen auswirkt.

Hintergrundinformation

Bei erhöhtem Cholesterinspiegel spielt eine ausgewogene Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität eine viel wichtigere Rolle für die Prävention der KHK als eine cholesterinarme Diät. Verglichen mit dem im Körper produzierten Cholesterin ist die mit der Nahrung aufgenommene Cholesterinmenge klein. Diese Cholesterinmenge spielt für den Cholesterinspiegel nahezu keine Rolle. Die Empfehlung zum Beispiel, keine Eier zu essen ist daher veraltet.

Der Cholesterinspiegel selber kann mit der Ernährung um ca. 10 % gesenkt werden. Jedoch schützt eine ausgewogene Ernährung mit ihrem hohen Gehalt an Antioxidantien (Schutzstoffe), Nahrungsfasern und Omega-3-Fettsäuren vor den Folgen des erhöhten Cholesterinspiegels. Die körperliche Aktivität verstärkt die Effekte. Beides – ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität – dient auch der Regulierung des Körpergewichts – ein wichtiger Faktor für die Herz-Kreislauf-Gesundheit, nebst dem Cholesterinspiegel.

Nicht die Höhe des Gesamtcholesterinspiegels im Blut ist relevant sondern diejenige von LDL und HDL. Alkohol und kohlenhydrathaltige Lebensmittel (v.a. schnellverdaubare Kohlenhydrate wie Zucker / Saccharose, Fruchtzucker und Glukose / Traubenzucker) erhöhen den Triglyceridspiegel im Blut, ein weiteres Bestandteil des Blutfettes, welches als Risikofaktor für Arteriosklerose gilt. *Triglyceride lassen sich durch Ernährungsmassnahmen häufig auf Normalniveau senken.*

Massnahmen und Auswirkung auf die Blutfettwerte und die Entstehung der Arteriosklerose

- Bei Übergewicht: Gewichtsreduktion.
- Mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag erhöhen das HDL.
- Anpassung der glykämischen Last, Einhalten von Nahrungspausen, gute Nahrungsqualität:

☺Omega-3- Fettsäuren sind reichlich enthalten in fettem Fisch, senken den Blutdruck, hemmen die Blutgerinnung und wirken entzündungshemmend.

Omega-3-Fettsäuren in pflanzlicher Form sind in grösseren Mengen v.a. enthalten in Raps-, Leinöl und Baumnussöl. Omega-3-Fettsäuren stehen in Konkurrenz mit Omega-6-Fettsäuren.

(Ein gutes Verhältnis von Omega-3- Omega-6-Fettsäuren ist anzustreben).

☺Fermentierte Milchprodukte wie z.B. Käse oder Joghurt beeinflussen die Darmflora positiv. Dies wirkt sich günstig auf den Gesamtorganismus aus und daher indirekt gefässschützend.

☺Natives Olivenöl wirkt durch den Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen schützend auf die Gefässe und konkurriert sich nicht mit anderen Fettsäuren.

☺ Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln wirken Entzündungsprozessen entgegen. Lösliche Nahrungsfasern helfen den Cholesterinspiegel zu senken. Beta-Glucan aus Hafer wirkt ebenfalls Cholesterinsenkend.

Rotwein enthält sekundäre Pflanzenstoffe und soll sich ebenfalls günstig auf die Gefässe auswirken.

☹ Transfettsäuren entstehen bei der Fetthärtung oder stark erhitzten Ölen und erhöhen das LDL. Diese sind in verarbeiteten Lebensmitteln und Margarinen zu finden. Eine Höchstmenge von 2g / 100 g pflanzliches Fett ist in der Schweiz gesetzlich festgelegt.

Blattsalate Stärkearmes Gemüse Beeren (zuckerarmes Obst) fermentierte, normalfette Milchprodukte Fettreicher Seefisch Nüsse und Samen Natives Olivenöl, Raps- und Leinöl	Naturbelassenes Fleisch Butter wenig verarbeitetes Getreide	Zucker Raffinierte Stärke Raffinierte Getreideprodukte (Backwaren) Industrielle Transfettsäuren (Fertigprodukte) Fleisch- und Wurstwaren
--	---	---

Praktische Tipps:

- Die Empfehlungen der mediterranen Ernährung umsetzen (separates Merkblatt).
- Die Kohlenhydratmenge dem Energiebedarf anpassen. Wenn möglich Vollkornprodukte bevorzugen. Einschränkung der Zuckerkonsums.
- Nahrungsfasern-Zufuhr erhöhen – reichlich Vollkornprodukte. 3 Portionen Gemüse und Salat sowie 2 Portionen Obst pro Tag, in fester Form.
- Zusätzlich Hülsenfrüchte im Speiseplan integrieren und Haferflocken regelmässig essen.
- Max. 1 mal pro Tag 1 Portion Fleisch / Geflügel, nicht mehr als 5 Tage. Wenn möglich unverarbeitetes Fleisch von guter Qualität auswählen.
- Normal fette Milchprodukte konsumieren.
- 1 - 2 Fischmahlzeiten pro Woche, davon regelmässig fettreiche Kaltwasserfische essen (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch). Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Fische aus einer artgerechten Haltung stammen. Diese enthalten auch mehr Omega-3-Fettsäuren.
- Fettarme Zubereitung wählen. Mit Olivenöl, HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl anbraten.
- Täglich 2 EL hochwertiges Öl wie Raps-, Baumnuss-, oder Leinöl für die Salatsauce verwenden.
- 1 Handvoll (20 – 30 g) ungesalzene Nüsse, Kerne und Samen pro Tag essen.

- Margarinesorten ohne Transfettsäuren wählen oder Butter / Halbfettbutter als Streichfett verwenden.
- Zurückhaltung beim Konsum von frittierten Speisen, Chips und fettreichen Backwaren.
- Rotwein max. 1 dl für Frauen und max. 2 dl für Männer pro Tag.
- Evt. Functional-Food-Produkte einsetzen, welche pflanzliche Sterine enthalten (entsprechende Margarinen, z.B. Becel pro activ von Unilever oder Milchdrinks wie Benecol von Emmi)

Zusätzlich bei erhöhten Triglyceriden zu beachten:

Triglyceride steigen an, wenn mit der Nahrung zu viel Kalorien, Fett, Zucker, Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose) oder Alkohol aufgenommen werden.

- Möglichst auf Alkohol verzichten.
- Wenig zuckerhaltige Nahrungsmittel, Süssgetränke und Fruchtsäfte konsumieren.
- Verzicht auf Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit und Fructose.
- Wenig raffinierte Stärkeprodukte essen.

Literatur:

1. Ernährung bei erhöhtem Cholesterinspiegel, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2011
2. Herzgesund geniessen, Broschüre der Schweizerischen Herzstiftung, 2008
3. Kochen für das Herz, Prof. Dr. med. P. E. Balmer, E. Bänziger, M. Rühlin, Schweizerische Herzstiftung, 2013
4. Vortrag von Frau F. Dähler, dipl. Ernährungsberaterin HF, Endokrinologie- und Stoffwechselupdate SVDE, 12. 11.2015
5. Ernährungstherapie, Christine Römer-Lüthi & Steffen Theobald, Haupt Verlag, Bern, 1. Auflage 2015
6. Lechner K. et al, Ernährungsempfehlung beim metabolisch-vaskulären Syndrom, Aktuelle Ernährungsmedizin, Thieme Verlag, 2018