

## Ernährungsvorschläge für Gefäßerkrankungen

### Was soll ich meiden?

- Essen Sie keinerlei tierische Produkte. Dazu gehören Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier. Vielleicht wissen Sie, dass Fisch reichlich Arginin und Omega-3-Fettsäuren enthält, die für die Gesundheit des Endothels und für weitere Körperfunktionen benötigt werden. Es gibt auch andere, gesündere Quellen für diese Stoffe.
- Nehmen Sie keine Milchprodukte zu sich. Das heißt weder Butter, Käse, Sahne, Speiseeis, Joghurt, Milch noch Magermilch.
- Vermeiden Sie sämtliche Speiseöle, auch solche, die als "gesündere Öle" angepriesen werden, wie Olivenöl aus erster Pressung oder Rapsöl.
- Essen Sie keine Produkte aus raffiniertem Getreide. Anders als beim Vollkorngetreide wurden diesen ein Großteil an Ballaststoffen und Nährstoffen entzogen. Meiden Sie daher weißen Reis und Weißmehlprodukten wie Nudeln, Brot, Bagels und andere Backwaren.
- Verzichten Sie auf Nüsse, vor allem, wenn Sie herzkrank sind. Herzgesunde können Walnüsse in kleineren Mengen essen, weil sie ihnen beachtliche Mengen Omega-3-Fettsäuren zuführen, die wichtige Aufgaben im Körper wahrnehmen.

Ich bin allerdings äußerst vorsichtig bei Nüssen. Obwohl von Firmen, die mit Nüssen handeln, finanziell geförderte Kurzzeituntersuchungen zeigen, dass Nüsse gute und schlechte Blutfette günstig beeinflussen können, kenne ich keine Langzeituntersuchungen, denen zufolge der Verzehr von Nüssen Herzleiden zum Stillstand bringen oder rückgängig machen könnte. Außerdem könnten die Patienten vielleicht zu viel davon essen und dadurch ihre Blutfette erhöhen.

### Empfohlene Lebensmittel:

Nun wenden wir uns den erlaubten Lebensmitteln zu, die Sie gern reichlich essen dürfen. Die Liste wird viele Produkte, die Sie bisher gegessen haben, nicht enthalten. Dennoch erlaubt diese Ihnen, den Teller mit einer bunten Vielfalt köstlicher Lebensmittel zu füllen, die voller Ballaststoffe, Nährstoffe und Antioxidanzien stecken. Alle empfohlenen Lebensmittel dienen der Herzgesundheit und dem Wohlbefinden.

### Gemüse in allen Farben

Die Liste ist keineswegs vollständig, vermittelt aber einen guten Eindruck von der Fülle an Gemüsen, die Sie essen dürfen:

- Süßkartoffeln, Yamswurzel
- Kartoffeln (aber niemals Pommes frites oder andere mit Fett zubereitete Kartoffeln)
- Brokkoli
- Grünkohl
- Spinat
- Spargel
- Artischocken
- Aubergine
- Rettich
- Sellerie
- Zwiebeln
- Karotten
- Rosenkohl
- Mais
- Kohl (z.B.: Rotkohl, Weißkohl)
- Blattsalat
- Paprika
- Pak-Choi
- Stielmangold. Blattmangold
- Steckrüben
- Pastinaken
- Sommerkürbis, Winterkürbis
- Tomaten (sind eigentlich Früchte)
- Gurken

Sie dürfen jedes denkbare Gemüse essen, mit einer Ausnahme: Herzkrankte sollten keine Avocados verzehren, weil sie ungewöhnlich viel Fett enthalten. Wer nicht herzkrank ist, darf Avocados essen, solange seine Blutfette nicht erhöht sind.

### Jede Menge Hülsenfrüchte

Alle Arten von Bohnen, Erbsen und Linsen sind erlaubt. Es handelt sich um eine riesige Pflanzenfamilie. Sie werden sicherlich Ihre Favoriten finden, sobald Sie sich zu dieser Art der Ernährung entschieden haben.

### Die Vielfalt der Vollkornprodukte nutzen

Weizen, Roggen, Bulgur (Weizengrütze), Vollkornhafer, Gerste, Buchweizen (Kascha oder Grütze), Mais, Maismehl, wilder Reis, Naturreis, Popcorn, ferner seltenere Spezialitäten wie Couscous (Hartweizengrieß), Kamut (mit Hartweizen verwandt), Quinoa, Amaranth, Hirse, Dinkel, Teff (Zwerghirse), Triticale, Grano und Faro. Es gibt eine unglaubliche Auswahl an vertrauten und neuen

Produkten. Sie können auch Cerealien essen, wenn kein Zucker oder Fett zugesetzt wurde - z.B. Haferschrot (keine Schmelzflocken), auch bestimmte Markenprodukte wie Grape-Nuts.

Essen Sie nur Vollkornbrot, und zwar ohne Zusatz von Öl, Vollkornnudeln sind erlaubt, wenn sie aus Vollkornweizen, Naturreis, Dinkel oder Quinoa hergestellt sind. (Vorsicht bei Nudeln im Restaurant. Oft sind sie aus Ei und Weißmehl.)

#### Alle Obstsorten sind erlaubt

Früchte aller Art sind erlaubt. Allerdings mit einer Einschränkung: Sie sollten nicht mehr als drei Stück Obst am Tag essen, bei Beeren und Trauben jeweils vier kleine Portionen, das entspricht jeweils eine kleinen Handvoll.

Trinken Sie am besten auch keine reinen Fruchtsäfte. Obst und vor allem auch Obstsaft enthalten reichlich Zucker, und wenn Sie zu viel davon zu sich nehmen, jagt das Ihren Blutzucker in die Höhe. Darauf reagiert die Bauchspeicheldrüse mit einer Ausschüttung von Insulin, und das Insulin wiederum bewirkt, dass die Leber mehr Cholesterin produziert. Zudem können die Triglyceridspiegel ansteigen.

#### Getränke

Empfohlen werden Wasser, Selterwasser (den Geschmack können Sie mit etwas Fruchtsaft verbessern), Hafermilch, fettfreie Sojamilch, Kaffee und Tee. Alkohol in Maßen ist erlaubt.

#### **Vorsicht bei vermeintlich fettfreien Produkten**

Die meisten Lebensmittel bei dieser Ernährungsweise sind frische, unverpackte Produkte, die ohne Etikett auskommen. Wenn aber Produkte verpackt sind, Deklaration der Zutaten sehr genau lesen. Der Grund ist folgender: In den vergangenen Jahren hat die amerikanische Arznei- und Lebensmittelbehörde (FDA) die Lebensmittelindustrie gezwungen, den Fettgehalt von Lebensmitteln

genauer als bisher anzugeben. Bei den Deklarationsvorschriften gibt es allerdings eine sehr wichtige Gesetzeslücke. Die FDA erlaubt den Herstellern die Aussage, dass ein Produkt fettfrei ist, wenn eine Portion nur 1/2g Fett oder weniger enthält. Wenn man sich jetzt eine Packung mit sechs Donuts vorstellt, die jeweils 1g Fett enthalten, geben die Hersteller einfach 1/2 Donut als eine Portion aus. Die Packung enthält gemäß Etikett also 12 Portionen fettfreie Donuts, obwohl insgesamt 6g Fett enthalten sind.

Natürlich ist das Unsinn. Diese Produkte "ohne Fett" mögen insgesamt weniger Fett enthalten als ihre Gegenstücke mit der höheren Oktanzahl, aber "fettfreie" Salatdressings, Käse, Frühstücksteilchen und Brotaufstriche enthalten die altbekannten Fette aus Milch, aus Tieren und Pflanzen und sind gesundheitsschädlich.

Achten Sie auf Hinweise wie "enthält geringfügige Mengen an Fett". Lesen Sie sehr genau jeglichen Hinweis auf Öl, Mono- und Diglyceride, gehärtete oder teilweise gehärtete Fette oder Glycerin. Bedenken Sie: Ein Schwein mit Lippenstift und Ohrringen bleibt immer noch ein Schwein. Wenn Sie ein Jahr lang diese Produkte mit "Null Fettgehalt" essen, bereichert das Ihre Ernährung pfundweise um lebensgefährliches Fett.

Herzlichst  
Ihr  
Dr. Wolfram Kersten