



Gesunde Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Gesundheit
kommt von Herzen.

 **Vinzenz
Kliniken**
Wien



Göttlicher Heiland
Krankenhaus Wien

Dornbacher Straße 20–30
1170 Wien

Fachklinik für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** und **Neurologie** mit Zentrum für **Gefäßmedizin** und **Chirurgie** sowie Spezialisierung auf **Altersmedizin**



Vinzenz Kliniken
Wien

Stumpergasse 13
1060 Wien

Fachklinik für den gesamten **Verdauungstrakt**, **Urologie**, **Onkologie** und **Psychosomatik**



St. Josef
Krankenhaus Wien

Auhofstraße 189
1130 Wien

Fachklinik mit **Eltern-Kind-Zentrum**, **Onkologie** und **Tumorchirurgie**



Herz-Jesu
Krankenhaus Wien

Baumgasse 20A
1030 Wien

Orthopädische Fachklinik mit hoher internistischer Expertise in **Rheumatologie**, **Osteologie** und **Remobilisation**



Orthopädisches Spital Speising
Wien

Speisinger Straße 109
1130 Wien

Fachklinik für den **Bewegungsapparat**

Unser Leitgedanke lautet „Gesundheit kommt von Herzen“ und Gemeinnützigkeit ist unser Prinzip. Die fünf Fachkliniken der Vinzenz Gruppe in Wien stehen allen Menschen

offen – ohne Ansehen ihrer Konfession und ihrer sozialen Stellung. Wir verbinden christliche Werte mit hoher medizinischer und pflegerischer Kompetenz und modernem, effizientem Management.

Vorwort

Dem Essen eine Seele geben

Essen hat für jede*n von uns eine besondere Bedeutung. Es nährt, es belohnt, es verbindet Menschen und Familien am Tisch, es ist Genuss und vieles mehr. In seinen wichtigsten Bestandteilen ist es der Treibstoff unseres Körpers.

Im Vergleich zu unseren Vorfahren leben wir mit sehr hoher Geschwindigkeit, haben oft Herz und Sinn für die richtige Nahrungsauswahl, Zeit für die schonende Zubereitung und Ruhe für den Genuss unserer Speisen verloren. Wir sind davon überzeugt: „Gesundheit kommt von Herzen“. Daher ist es den Mitarbeiter*innen in den Vinzenz Kliniken Wien wichtig, den Menschen als Ganzes zu betrachten – während des Aufenthaltes im Krankenhaus genauso wie zu Hause. Unsere Ernährungsexpert*innen haben für Sie Broschüren verfasst, die zeigen, wie Sie selbst mit der richtigen Ernährung für Ihre Genesung und für Ihre Gesundheit einen Beitrag leisten können.

Jeder Mensch kann mit seiner Ernährung den Genesungsprozess bzw. die Prophylaxe aktiv mitgestalten – und wir wollen Sie dabei aktiv unterstützen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gesegnete Mahlzeit.



Stephan Lampl
Mag. Stephan Lampl
Geschäftsführer der
Vinzenz Gruppe



David Pötz
Mag. David Pötz Msc, LL.M.
Geschäftsführer der
Vinzenz Kliniken Wien

Damit das Herz im Takt bleibt

Eine Fettstoffwechselstörung macht zunächst keine Beschwerden. Sie führt jedoch zur Arteriosklerose, der sogenannten „Verkalkung“, und in weiterer Folge zur Verengung der betroffenen Gefäße. Diese Verengungen bringen ein hohes Risiko für das Auftreten von Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch für die arterielle Verschlusskrankheit der Beine mit sich.

Gelegentliche Atemnot, Probleme beim Stiegensteigen oder Ziehen in den Beinen ignorieren viele Betroffene zunächst. Wenn die Vorzeichen in der Folge akut werden, läuten die Alarmglocken.

Diesen Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann man rechtzeitig durch einen gesunden Lebensstil vorbeugen. Das heißt

jedoch nicht, dass Sie auf alle Genüsse verzichten müssen. Allerdings sollte Ihr Lebensstil stark von aktiver Bewegung und einer durchdachten, ausgewogenen Ernährung geprägt sein. Gerade mit der richtigen Ernährung lassen sich die Risikofaktoren dafür, eine Herzerkrankung zu erleiden, senken.

Diese Broschüre soll Sie bei einem gesunden Lebensstil begleiten. Sie finden auf den folgenden Seiten wichtige Ernährungstipps, die beste Vorsorge für Ihre Gefäße – nicht nur für Ihr Herz. Letztlich trägt diese auch dazu bei, dass Sie sich rundum wohl, gesund und lange fit fühlen.

Bewusster Lebensstil – da lacht das Herz

Sie haben es in der Hand: Ein gesundes Leben ist die beste Voraussetzung für ein gesundes Herz. Sie müssen sich jedoch nicht kasteien oder ständig Verzicht üben. Die einfachste Art und Weise, das Herz gesund zu halten, ist, den häufigsten Risikofaktoren, die eine Herzerkrankung begünstigen, erst gar keine Chance zu geben.

Die Risiken auf einen Blick

Übergewicht

Bewegungsmangel

Rauchen

erhöhte Blutfette

Zuckerkrankheit

Die drei Säulen der Behandlung

► Ernährung (siehe folgende Seiten)

► Bewegung

Mehr Bewegung im Alltag nach dem Motto: „Stiegen statt Lift“. Nach Möglichkeit 150 Minuten pro Woche Ausdauersport z. B. Walken, Laufen, Radfahren oder Schwimmen, plus 2 x pro Woche Krafttraining

► medikamentöse Therapie



Richtige Ernährung



Ausreichend Bewegung



Medikamentöse Therapie

Ernährungsumstellung – Schritt für Schritt

Die Ausgewogenheit der Ernährung und die Reduktion von Übergewicht sind die wichtigsten Erfolgsfaktoren. Schnelle Radikalkuren sind weder gesund noch sinnvoll. Ihre Ernährungsumstellung soll zu einer langfristigen Änderung führen und soll Schritt für Schritt erfolgen. Essen darf weiterhin Genuss und Freude bereiten.

Übergewicht ist ein erheblicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall), Arteriosklerose, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 und Fettstoffwechselstörungen (erhöhte Blutfettwerte), Gicht, Gallensteine sowie Bluthochdruck. Darum ist es wichtig, Übergewicht zu reduzieren und möglichst das individuelle Normalgewicht zu halten.

Um festzustellen, ob das Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße im gesunden Normalbereich liegt, kann der BMI (Body-Mass-Index) errechnet werden. Der BMI ist aber kein verlässlicher Parameter für die Beurteilung der Körperzusammensetzung, da Fett- und Muskelmasse unberücksichtigt bleiben.

Body-Mass-Index

BMI = Körpergewicht in kg/
(Körpergröße in Meter)²

Rechenbeispiel:

Gewicht: 72 kg
Größe: 1,75 m
 $72/(1,75)^2 = 23,5$ BMI

BMI	Beurteilung Gewicht
< 18,5	Untergewicht
18,5–24,9	Normalgewicht
25–29,9	Übergewicht
30–34,9	Adipositas Grad 1
35–39,9	Adipositas Grad 2
> 40	Adipositas Grad 3

Kraft aus unserer Nahrung

Unsere Lebensmittel setzen sich aus den drei Hauptnährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten zusammen. Von unserem Körper werden sie in Energie umgewandelt. Der energiereichste Nährstoff ist Fett, das doppelt so viele Kalorien wie Eiweiß oder Kohlenhydrate enthält.

Kohlenhydrate – für die rasche Energie

Die wichtigsten Energielieferanten in unseren Nahrungsmitteln sind die Kohlenhydrate. Je nachdem, wie rasch sie vom Körper ins Blut gelangen, beeinflussen sie den Blutzuckerspiegel unterschiedlich.

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte:

„sickern“ langsam ins Blut, der Blutzucker steigt langsam und kontinuierlich an. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte sollen den Hauptbestandteil der Ernährung ausmachen. Gemüse erhöht den Blutzuckerspiegel nicht.

Mischbrot, Teigwaren, Obst, Kartoffeln, Reis, Haferflocken, fettarme Milchprodukte:

„fließen und tropfen“ ins Blut

Alle Zuckerarten, zuckerhaltige Getränke, alkoholische Getränke, Obstsaften, Stärkemehl:

„schießen“ ins Blut, der Blutzucker steigt sehr schnell an

Komplexe Kohlenhydrate und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkorngetreide oder Hülsenfrüchte sollen die Grundlage der Ernährung sein – sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und enthalten positiv wirkende sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe.

Leicht resorbierbare Kohlenhydrate wie Zucker, zuckerreiche Speisen und Getränke wie Limonaden oder Fruchtsäfte sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden. Große Mengen an rasch resorbierbaren Kohlenhydraten erhöhen den Blutzucker- und Triglyceridspiegel.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, welche viele positive Effekte auf die Gesundheit haben. Sie können den Cholesterinspiegel senken, Verstopfung vorbeugen und den Blutzuckeranstieg verlangsamen.

Fett – gewichtiger Energieträger

Fett liefert die meiste Energie und dadurch die meisten Kalorien. Fetthaltige Nahrungsmittel sollen daher sparsam verwendet werden. Ein Übermaß an Fett, **also Energie**, führt zur Gewichtszunahme.

zunahme. Qualität und Menge der Fette sind wichtig. Bevorzugen Sie daher hochwertige pflanzliche Fette und Öle (z.B. für die warme Küche Rapsöl, Olivenöl und für die kalte Küche Leinöl, Walnussöl, Hanföl), die hochwertige Fettsäuren beinhalten, und reduzieren Sie tierische Fette. Eine Reduktion von tierischem Fett kann das Risiko von Folgeerkrankungen wie z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall verringern.

Triglyceride

Triglyceride sind natürlich vorkommende Fette. Wir nehmen sie mit dem Nährstoff Fett über unser Essen auf. Neben der Aufnahme mit der Nahrung ist der Körper auch selbst in der Lage, Triglyceride aus anderen Nährstoffen herzustellen. Ein Überangebot an Zucker wird vom Körper in Fett umgewandelt – dadurch steigt der Triglyceridspiegel im Blut an.

Alkohol hat Einfluss auf die Blutfette und trägt zu deren Erhöhung bei, da Alkohol die Neubildung von Triglyceriden in der Leber fördert. Bei erhöhten Triglyceriden soll auf Alkohol und zuckerreiche Getränke (z. B. Limonaden, Verdünnungssäfte, Fruchtsäfte), Obst in großen Mengen sowie auf einen übermäßigen

Verzehr von zuckerreichen Speisen verzichtet werden.

Cholesterin

Cholesterin spielt bei der Bildung von Zellwänden, Gallensäure und verschiedenen Hormonen eine wesentliche Rolle.

Cholesterin wird einerseits vom Körper selbst gebildet, andererseits durch den Verzehr von tierischen Lebensmitteln aufgenommen. Der Körper ist nicht auf eine Cholesterinzufuhr mit der Nahrung angewiesen, da er die notwendigen Mengen auch selbst herstellen kann.

Damit das Cholesterin im Blut transportiert werden kann, braucht es sogenannte „Transportmittel“, das LDL- und das HDL-Cholesterin.

- ▶ **LDL-Cholesterin** transportiert das Cholesterin in die Körperzellen. Ist es über längere Zeit erhöht, kann es zu gefährlichen Veränderungen in den Blutgefäßen führen.
- ▶ **HDL-Cholesterin** bewirkt den Transport von Cholesterin aus den Zellen und dem Gewebe heraus und verhindert so Fett- und Cholesterinablagerungen in den Gefäßen. Darum wird



Foto: Brent Hofacker/fotolia.com

Salate können jede Mahlzeit wertvoll aufwerten.

das HDL-Cholesterin auch als das „gute“ Cholesterin bezeichnet.

Es ist daher wichtig, die richtigen Fette mit der Nahrung aufzunehmen:

- ▶ weniger gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren
- ▶ einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren bevorzugen

Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen die Blutfettwerte, vor allem das ungünstige LDL-Cholesterin, und spielen somit bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine große Rolle. Gesättigte Fettsäuren sind überwiegend in tierischen Produkten wie Fleisch, Wurst, Eiern, Milch und Milchprodukten (Käse, Joghurt, Sauerrahm, Obers, Speiseeis), Butter und Schmalz enthalten.

Grundsätzlich sollen fettarme tierische Produkte bevorzugt werden.

- ▶ Max. 1–2 x pro Woche fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst (z. B. Schinken, Krakauer, Karreespeck ohne Fettrand). Diese am Besten in guter Qualität. Hier gilt das Motto „Qualität vor Quantität“.
- ▶ Fettarme Milch und Milchprodukte (Milch mit max. 1,5% Fett, Käse unter 35% F.i.T., Joghurt mit max. 1,5% Fett, Magertopfen, Buttermilch).
- ▶ 2–3 Eier pro Woche inkl. der verarbeiteten Eier in Teigen, Nudeln, Aufläufen etc. Die Menge an empfohlenen Eiern pro Woche hängt von Ihrem individuellem Fleischkonsum ab. Essen Sie rein vegetarisch, können Sie natürlich auch mehr Eier konsumieren.

Pflanzliche Öle

Pflanzliche Öle enthalten überwiegend einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie sind außerdem cholesterinfrei und haben somit eine positive Auswirkung auf unseren Stoffwechsel. Eine Ausnahme besteht für Kokosfett und Palmfett – diese sollen vermieden werden.

Als **Kochfette** sind pflanzliche Öle wie Rapsöl oder Olivenöl zu bevorzugen.

Auch für das **Salatdressing** sollen hochwertige pflanzliche Öle (z. B. Olivenöl, Kürbiskernöl, Leinöl, Walnussöl, Weizenkeimöl, Distelöl) verwendet werden. Diese sind reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Auch wenn hochwertige pflanzliche Öle eine günstige Auswirkung auf unseren Stoffwechsel haben, enthalten sie einiges an Energie und sollen daher sparsam verwendet werden. Zwei Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl am Tag sind ausreichend.

Mit **Streichfetten** sollen Sie besonders sparsam umgehen. Verwenden Sie max. 20g (sind ca. 2 Teelöffel) Butter oder Margarine pro Tag.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die einen sehr positiven Einfluss auf die Gesundheit haben:

- ▶ Sie senken das LDL-Cholesterin und auch die Triglyceride im Blut.
- ▶ Sie verbessern die Fließeigenschaft des Blutes und können die Verklumpung der Blutplättchen hemmen.

Reich an Omega-3-Fettsäuren sind Fische (besonders die fettreichen Seefische wie Lachs, Makrele, Hering), Nüsse wie Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse (ausgenommen davon sind Erdnüsse) und Samen wie Leinsamen, Kürbiskerne und Hanfsamen.

Eine Ernährung, die reich an **Transfettsäuren** ist, erhöht das ungünstige LDL-Cholesterin im Blut und senkt das günstige HDL-Cholesterin. Dadurch erhöht sich das Risiko für Herzkrankheiten. Neben der Cholesterinkonzentration steigen auch die Triglyceride im Blut an.

Transfette können bei der industriellen Härtung von pflanzlichen Fetten entstehen. Obwohl mittlerweile die gesundheitsschädigende Wirkung dieser Fette

bekannt ist, werden sie weiterhin vielen Lebensmitteln zugesetzt. In fast allen Produkten, in denen gehärtete oder teilweise gehärtete pflanzliche Fette enthalten sind, sind zugleich auch unterschiedliche Mengen an Transfettsäuren versteckt. Auch in tierischen Fetten kommen Transfettsäuren vor, weshalb die Zufuhr eingeschränkt werden sollte.

Beispiele sind Margarine, Ausbackfett, Backwaren, Croissants, Striezel, Kekse, Krapfen, Donuts, Cracker, Blätterteiggebäck wie Topfengolatschen, Schaumrollen, viele Fertiggerichte, Packerlsuppen, panierte Speisen, Kartoffelchips, Schoko-Aufstriche, Pommes frites usw.

Eiweiß – der Baustein des Lebens

Eiweiß (Protein) ist ein wichtiger Baustoff für unseren Körper. Es ist unter anderem für den Muskelaufbau und die Immunabwehr von Bedeutung.

Je nach Herkunft wird zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß unterschieden. Greifen Sie bei Ihrer Auswahl zu Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiß.

Hochwertiges pflanzliches Eiweiß ist überwiegend in Vollkorn-, Soja (-drink, -flocken, -granulat, Tofu/Tempeh), Hülsenfrüchten, Pilzen (wie Seitlinge) und Nüsse, Samen und Saaten enthalten. Außerdem enthalten diese Produkte gleichzeitig mehr Ballaststoffe und Mikronährstoffe. Diese Lebensmittel sind für den menschlichen Körper allgemein günstiger, denn tierische Lebensmittel (Fleisch, Eier, Milchprodukte) enthalten neben Eiweiß auch zumeist mehr gesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System belasten.

Zudem handelt es sich bei tierischen Produkten um ressourcenintensive Lebensmittel, die unseren Planeten eher belasten. Nachhaltiger ist der bewusste Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln. „Möglichst unverarbeitet, möglichst bunt und möglichst pflanzlich“ lautet das Motto. Milch- und Milchprodukte sind jedoch für den Körper eine gute Eiweiß- und Kalziumquelle. Für eine gute Versorgung sind drei Portionen am Tag ausreichend.

Eine Portion besteht aus:

- ▶ 2–4 Blatt Schnittkäse oder 1/4l Buttermilch
- ▶ oder 1/4l Naturjoghurt oder 3–4 Esslöffel Magertopfen oder Cottage Cheese (Hüttenkäse)

Da Milch und Milchprodukte tierische Fette enthalten, bevorzugen Sie die fettarmen Varianten. Diese sind automatisch eiweißreicher und damit auch hochwertiger für Ihre Muskulatur.

Industriell hergestelltes Fruchtojoghurt, industriell hergestellte Fruchtbuttermilch und Fruchtmolke enthalten viel zugesetzten Zucker. Daher greifen Sie besser zu Naturjoghurt oder bereiten Ihr Fruchtojoghurt selbst mit frischem Obst oder Marmelade zu.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Bestandteile unserer täglichen Ernährung. Sie sind in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornprodukten, Tempeh, sowie fermentierten Lebensmitteln wie z. B. Sauerkraut oder Kimchi enthalten. Sie unterstützen das Immunsystem und gelten als Schutz gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Cholesterinspiegel, die Blutzuckerwerte und der Blutdruck werden ebenfalls günstig beeinflusst.

Saponine können den Cholesterinspiegel senken und wirken u. a. antikanzerogen und antibakteriell. Sie kommen hauptsächlich in Hülsenfrüchten (z. B.

Erbsen, Linsen, Bohnen), Spinat, Getreide, aber auch in Knoblauch vor.

Phytosterine können den Cholesterinspiegel senken. Beste Quellen sind Soja, Avocados, Gemüse, Nüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam und Getreidekeime.

Polyphenole wirken gefäßschützend, antibakteriell und entzündungshemmend. Sie kommen vor allem in den Randschichten von Gemüse, Obst und Vollkorngetreide vor. Reich an Polyphenolen sind auch Weizenvollkornmehl, Kohlgemüse, Radieschen, grüne Bohnen und Paprika.

Sulfide wirken unter anderem blutdruck- und cholesterinsenkend, antithrombotisch und antibakteriell. Sie sind hauptsächlich in Zwiebelgewächsen, Knoblauch, Schnittlauch, Porree, Gemüsezwiebeln und Schalotten enthalten.

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile und können den Cholesterinspiegel senken, Verstopfung vorbeugen und den Blutzuckeranstieg verlangsamen. Besonders reich an Ballaststoffen sind Gemüse, Salate, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

Um eine ausreichende Aufnahme von sekundären Pflanzenstoffen mit der Nahrung zu gewährleisten, sollen pro Tag ca. drei Portionen Gemüse bzw. Salat und zwei Portionen Obst gegessen werden (eine Portion ist ca. eine Handvoll). Bevorzugen Sie regionales und saisonales Angebot, dieses weist einen höheren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen sowie Vitaminen und Mineralstoffen auf.

Salz

Eine erhöhte Kochsalz- bzw. Natriumzufuhr ist mitverantwortlich für die Entste-

hung von Bluthochdruck (Natrium bildet gemeinsam mit Chlorid Kochsalz).

Da ein hoher Blutdruck ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von kardiovaskulären Erkrankungen (Herzinfarkt, Herzinsuffizienz) darstellt, hat eine Einschränkung der Kochsalzzufuhr einen positiven Effekt auf die Senkung des Blutdrucks. Ein Großteil des Kochsalzes in der Nahrung stammt aus verarbeiteten Lebensmitteln.



Selbst gebackenes Brot: weniger Salz, köstlicher Geschmack

Besonders kochsalzreiche Lebensmittel sind:

- ▶ Fertiggerichte, Fertigsaucen und Fertigsuppen
- ▶ Brühwürfel
- ▶ verarbeitete Fleisch- und Fischwaren (speziell gepökelte Produkte) sowie Wurst
- ▶ die meisten Hart- und Schnittkäse, in Salzlake gereifte Sorten (z.B. Feta)
- ▶ Brot und Backwaren
- ▶ Salzgebäck
- ▶ Sojasauce
- ▶ Mineralwässer mit mehr als 20 mg Natrium pro Liter

Empfehlungen zum Einsparen von Kochsalz:

- ▶ Bevorzugen Sie unverarbeitete Lebensmittel und würzen Sie diese selbst. Verwenden Sie Kräuter, Pfeffer, Knoblauch, Paprikapulver, salzlose Gewürzmischungen usw., um Ihrem Essen Geschmack zu geben.
- ▶ Versuchen Sie, die Geschmackverluste aufgrund der Salzreduktion durch spezielle Zubereitungsmethoden wie Anbraten und Grillen (hier entstehen geschmackreiche Röstprodukte) auszugleichen.

- ▶ Bereiten Sie Ihre Suppen aus Gemüse selbst zu und versuchen Sie, Brüh- bzw. Suppenwürfel zu vermeiden.
- ▶ Eventuell backen Sie Ihr Brot selbst.
- ▶ Verzichten Sie auf das Nachsalzen bei Tisch.
- ▶ Verwenden Sie natriumarme Mineralwässer mit weniger als 20 mg Natrium pro Liter.

Das Geschmackempfinden passt sich unseren Ernährungsgewohnheiten an. Nach zwei bis drei Wochen salzreduzierter Ernährung reagiert das Geschmackempfinden schon viel sensibler auf Salz. Zur leichteren Umgewöhnung können Sie Ihre Salzzufuhr schrittweise reduzieren.

Das Tellermodell

Lebensmittel bieten grundsätzlich verschiedene Nährstoffe, aber keines enthält alle in ausreichender Menge. Daher ist es essentiell, abwechslungsreiche und vielfältige Mahlzeiten nach einer entsprechenden Komposition zusammenzustellen.

Das „Teller-Konzept“ (siehe Bild) bietet eine Orientierung, wie eine ideale Mahlzeit zusammengesetzt sein sollte – und das am besten 3x am Tag.

Im Grunde wird hier ein mediterraner Ernährungsstil gezeigt. Er betont den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen. Die Mahlzeitenzusammenstellung besteht typischerweise aus vielen frischen und unverarbeiteten Zutaten. Wichtig ist auch, dass die mediterrane Ernährungsweise körperliche Aktivität, mentale Gesundheit und gemeinsames Essen in den Alltag integriert.

1/2 Mikronährstoffe
Antioxidantien
Phytonährstoffe
Ballaststoffe
Mineralien
Vitamine
 Gemüse, Obst, Kräuter, Gewürze

1/4 Protein Basis:
 Hülsenfrüchte, Tofu, Sojadrink und -joghurt, Nüsse, Samen, Saaten
Ergänzend:
 Eier, magere Milchprodukte, Fisch, mageres Fleisch

Pflanzliche Öle
Warme Küche:
 Rapsöl, Olivenöl (ca. 2 EL pro Tag)
Kalte Küche:
 Leinöl, Walnussöl (1–2 TL pro Tag)

1/4 komplexe Kohlenhydrate
 Haferflocken, (Vollkorn-)Brot und -gebäck, (Voll-)Reis, (Vollkorn-)Teigwaren, Kartoffeln, diverse Getreideprodukte

Kritische Nährstoffe in einer rein pflanzlichen Ernährung sind Vitamin D, Omega-3, Vitamin B2 und B12, Eisen, Kalzium, Zink, Selen, Jod und Protein. Holen Sie sich ggf. diätologischen oder ärztlichen Rat.

Komplexe Kohlenhydrate

Fokus: Volles Korn > mehr Mikronährstoffe | längere Sättigung | **ca. 1 Handvoll pro Mahlzeit**



3-4 EL



1-2 Scheiben



Protein

Fokus: Pflanzlich > mehr Mikronährstoffe, mehr Ballaststoffe | weniger tierisches Fett
| individueller Bedarf an Proteinportionen pro Mahlzeit



Mikronährstoffe

Fokus: Vielfalt & Gemüse, Kräuter > viele Ballaststoffe & Mikronährstoffe (Antioxidantien, Phytonährstoffe, Mineralien, Vitamine) | **ca. 1-2 Handvoll pro Mahlzeit**



Pflanzliche Öle

Fokus: pflanzlich > mehr ungesättigte Fettsäuren
| individueller Bedarf an Fett pro Mahlzeit



1 EL Rapsöl



1 EL Olivenöl



1-2 TL Leinöl



1-2 TL Walnussöl



max. 1 Handvoll Nüsse



Avocado



Samen, Saaten



fettereicher Fisch
(aus nachhaltiger Zucht)

Getränke: ca. 1,5 bis 2,5 Liter Wasser oder ungesüßte Getränke pro Tag

Mentale Gesundheit

Bewegung und sportliche Aktivität

Wasser bringt das Leben in Fluss

Wasser erfüllt im Körper wichtige und vielfältige Funktionen. Es dient als Lösungsmittel für Nahrungsbestandteile, als Transportmittel, um Stoffe und Substanzen durch den Körper zu befördern, und auch als Kühlmittel, wenn der Körper schwitzt oder fiebert.

Wie viel Flüssigkeit braucht der Mensch?

Menschen mit einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) dürfen meist nur geringe Flüssigkeitsmengen zu sich nehmen, um das geschwächte Herz nicht zu sehr zu belasten. In diesem Fall sollten Sie den Anordnungen der Ärztin bzw. des Arztes folgen.

Wenn es von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt keine Vorgaben zur Trinkmenge gibt, trinken Sie mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt. Der Flüssigkeitsbedarf ist zusätzlich erhöht

- ▶ an sehr heißen Tagen
- ▶ bei körperlicher Anstrengung oder Sport
- ▶ bei Erkrankungen mit Fieber, Durchfall oder Erbrechen

Die besten kalorienfreien Durstlöscher sind

- ▶ Leitungswasser



Fotos: Yulia Sedova/123RF.com

Wasser ist der beste Durstlöscher.

- ▶ Mineralwasser
- ▶ Leitungswasser oder Soda mit Zitrone
- ▶ ungesüßter Tee

Die Mär vom „gesunden“ Schluck

Alkohol ist ein Genuss-, aber auch ein Suchtmittel und daher als Durstlöscher ungeeignet. Er enthält außerdem viele Kalorien. Genießen Sie alkoholische Getränke daher selten – vorzugsweise zu einer Mahlzeit – und in geringen Mengen.

Einkauf mit Herz und Hirn

Essen – wie viel und wann?

Günstig und am bekömmlichsten ist es, drei Mahlzeiten täglich (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) zu sich zu nehmen. Vergessen Sie beim Einkaufen jedoch nicht, dass Sie bereits hier Ihre „Ess-Entscheidung“ treffen. Alles, was Sie einkaufen, werden Sie auch essen. Im Einkaufskorb sollte daher reichlich Gemüse Platz haben. Ideal ist es, zu jeder Mahlzeit Salate, Gemüse oder Rohkost zu essen. Auch Obst sollte auf dem täglichen Speiseplan nicht fehlen:

- ▶ 2 Portionen (1 Portion ist eine Handvoll) tragen dazu bei, den Vitamin- und Mineralstoffbedarf zu decken. Die Mahlzeit sollte so bunt als möglich ausfallen.

Kulinarische Tricks

Eine wichtige Rolle spielt auch die Zubereitung der Mahlzeiten. Dabei sind fettarme Arten wie Kochen, Dünsten, Dämpfen und Anbraten mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne oder Grillen vorzuziehen, während Frittieren bzw. die Zubereitung in viel Fett ungeeignet sind.

Wenn Sie bereits gewohnt sind, Ihre kulinarischen Köstlichkeiten in der Bratfolie zu braten, sind Sie auf der gesunden Seite. Das Würzen mit frischen Kräutern und Gewürzen hilft nicht nur Salz zu sparen, sondern verleiht den Gerichten eine besondere Note.



Foto: iMarzi/fotolia.com

Frisches knackiges Gemüse ist mit den richtigen Dips/Aufstrichen und jeder Menge Kräutern und Gewürzen ein Genuss für Körper, Geist und Seele.



Herzhaft zugreifen – Speiseplan-Empfehlung

Dieser Tagesspeiseplan soll Ihnen ein Gefühl für gute Portionsgrößen und die Zusammenstellung von Mahlzeiten vermitteln.

Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tee oder Kaffee mit etwas Milch, bei Bedarf Süßstoff ▶ 1 Stück Vollkorngebäck oder 2 Scheiben Vollkornbrot ▶ Belag: fettarmer Käse, magere Aufstriche, Topfenaufstriche, Marmelade dünn aufgestrichen (Tipp: Marmelade schmeckt mit Magertopfen, Frischkäse oder Ricotta hervorragend frisch!), Hummus, Bohnenaufstrich etc. ▶ rohes Gemüse nach Belieben
Mittagessen	<p>Vorspeise</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ klare Gemüsebrühe mit fettarmer Einlage ▶ oder ein Teller Salat <p>Hauptspeise</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ mehrmals die Woche Hülsenfrüchte ▶ maximal 1–2x in der Woche, dafür in guter Qualität (wenn möglich Bio), 1 handteller-großes Stück mageres Fleisch ▶ 2x in der Woche Fisch, fettarm zubereitet <p>Dazu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 1 Handvoll gekochte Beilagen (z. B. Kartoffeln, Nudeln, Reis gerne in der Vollkornvariante), fettarm zubereitet ▶ täglich Gemüse natur nach Belieben ▶ täglich Salat nach Belieben <p>Dessert</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 1 Handvoll Obst ▶ oder 1 fettarmes Milchprodukt
Abendessen	<p>warmes Abendessen – wie Hauptspeise mittags</p> <p>kaltendes Abendessen – wie Frühstück</p>

Generell gilt

- ▶ Drei Mahlzeiten am Tag sind üblicherweise ausreichend, um den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken und Ihnen dabei zu helfen, Ihr Normalgewicht zu halten bzw. zu erreichen.
- ▶ Bevorzugen Sie jedenfalls vegetarische oder Fischgerichte anstelle von Fleischgerichten. Mit der richtigen geschmackvollen Zubereitung ist das ein Gewinn!
- ▶ Meiden Sie Süßspeisen als Hauptspeise und verzichten Sie auf zucker- und fettreiche Desserts.
- ▶ Essen Sie häufig vegetarische Speisen. Integrieren Sie schrittweise immer mehr vegetarische Tage und genießen Sie die Vielfalt! Gerade die mediterrane Küche bietet in dieser Hinsicht viele passende Gerichte, wie z. B. Spinatstrudel mit Schafskäse, Gnocchi mit Tomaten-Oliven-Basilikum-Sugo und Mozzarella, mediterranes Ofengemüse mit Schafskäse, Spaghetti aglio e olio oder mit Pesto, vegetarisches Moussaka, Gemüserisotto, Minestrone mit Parmesan und Brot oder Reis. Ebenfalls gut geeignet sind Linsen mit Knödeln, vegetarisches Bohnengulasch mit Vollkornbrot oder vegetarisches Kartoffelgulasch.

Kombinieren Sie zu möglichst jeder Speise Gemüse oder Salat. Machen Sie einen Regenbogen aus Ihrer Mahlzeit.

Wenn Sie Ihren Einkauf erledigen, behalten Sie das Motto „Kauf im Ort, fahre nicht fort“ im Hinterkopf. Also nach Möglichkeit Zutaten aus heimischem Anbau verwenden, die kurze Transportwege haben. Sie schonen damit das Klima, weil sie nicht aus weit entfernten Ländern eingeflogen werden müssen.

Falls Sie ein Dessert/Nachspeise einnehmen wollen, finden Sie anschließend ein paar Beispiele.

Desserts/Nachspeisen

- ▶ 1 Handvoll frisches Obst
- ▶ Trockenfrüchte, Nüsse, Pudding, Cremes, Fruchtmus, ...
Hier gilt: möglichst selbstgemacht, möglichst unverarbeitet, ohne Zuckerzusatz und natürlich.

Halten Sie zwischen zwei Mahlzeiten eine Pause von mindestens 3–5 Stunden ein, in der Sie nicht essen.

Das gilt jedoch nicht für geeignete Getränke – davon können Sie jederzeit so viel zu sich nehmen, wie Sie möchten.



Zwischenmahlzeiten können in bestimmten Fällen notwendig sein. Halten Sie dazu gerne Rücksprache mit Ihrer*Ihrem Diätolog*in.

Welche Lebensmittel geeignet oder weniger geeignet sind, können Sie der

nachfolgenden Tabelle entnehmen. Generell gilt, dass die Auswahl individuell ist und von persönlichen Bedürfnissen abhängt. Holen Sie sich gerne individualisierten Rat von Diätolog*innen ein.

Die kulinarische Qual der Wahl

Nicht jedes Nahrungsmittel einer Lebensmittelgruppe eignet sich gleich gut, um täglich auf dem Speiseplan zu stehen. Viele enthalten zu viel Zucker oder Fett bzw. werden ungeeignet zubereitet. Die nachstehende Liste soll Ihnen die Auswahl erleichtern.

Geeignet	Weniger geeignet
<p>Getreideprodukte</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Vollkornbrot, Roggenbrot, Mischbrot, Schwarzbrot, Vollkorntoast, Vollkornweckerl, Grahamweckerl, Vollkornknäckebrötchen ▶ Naturreis, Reis, Teigwaren, Vollkornteigwaren, Nockerl, Knödel, Spätzle ▶ (Vollkorn-)Mehl, Hirse, Buchweizen, Polenta, Ebly® Sonnenweizen, Couscous, Grieß ▶ Vollkornflakes, Haferflocken, Müsli (ohne Zucker und Honig) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Weißmehlgebäck, Semmel, Weißbrot, Toastbrot, Ciabatta, Baguette, Fladenbrot, Käse- oder Speckweckerl, Salzstangerl, Striezel, Kipferl, Croissant, Blätterteig- und Plunder- teiggebäck ▶ Reisswaffeln, Knäckebrötchen, Zwieback, Biskotten ▶ Müsliriegel, Cornflakes, Müsli- zubereitungen, die Zucker, Honig oder Zuckeraustauschstoffe enthalten ▶ gesüßte Frühstückscerealien (z. B. diverse Kinderprodukte oder fertige Mischungen) ▶ Knabbergebäck (z. B. Chips, Popcorn, Erdnussflips)

Geeignet	Weniger geeignet
<p>Kartoffeln</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Salz-, Petersil-, Kümmelkartoffeln ▶ Kartoffelpüree, Kartoffelknödel ▶ Kartoffelsalat (ohne Mayonnaise) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mit viel Fett zubereitete Kartoffeln (z. B. Röstkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Chips, Kartoffelpuffer), Mayonnaisesalat
<p>Gemüse</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Alle Sorten, frisch oder tiefgekühlt, als Salat, gedünstet, gekocht, als Auflauf, als Suppeneinlage, als Rohkost. <p>Besonders auf regionales und saisonales Gemüse zurückgreifen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ eingebranntes, eingemachtes sowie mit Speck zubereitetes Gemüse ▶ paniertes, herausgebackenes und gratiniertes Gemüse ▶ Gemüsesäfte ▶ Zuckermais als alleinige Beilage
<p>Obst</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ alle Sorten, roh ▶ gekocht (als Kompott oder Mus ohne Zuckerzusatz) gelegentlich. <p>Besonders auf regionales und saisonales Gemüse zurückgreifen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ mehr als 1 Handvoll pro Portion ▶ kandierte Früchte, Trockenfrüchte und Dörrobst, gezuckerte Obst- konserven ▶ in Alkohol eingelegte Früchte ▶ Fruchtsäfte, Fruchtsirup ▶ Fruchtnektar, Smoothies
<p>Sojaprodukte</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Tofu, Sojabohnen, Sojaprodukte natur (z. B. Sojadrink, Sojajoghurt, Sojaflocken, Sojageschnetzeltes) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sojapudding, Sojadrink gezuckert
<p>Suppen/Suppeneinlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Gemüsecremesuppen natur (ohne Obers) ▶ klare Gemüsesuppen ▶ Suppeneinlagen (kleine Mengen von Nudeln, Reis, Grießnockerln, Schöberl, Frittaten u. Ä., ggf. Vollkornvariante) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cremesuppen (mit Mehl gebunden, mit Obers) ▶ fette Fleischsuppen ▶ Suppeneinlagen (z. B. Pofesen, Backerbsen, Leberknödel)



Geeignet	Weniger geeignet
<p>Milch und Milchprodukte</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Milch 1%, Buttermilch, Sauermilch ▶ Naturjoghurt 1% ▶ Käse bis 35% F. i. T. (bis 20% Fett absolut), z. B. Bierkäse, Quargel, Fitnessrebell ▶ Magertopfen, gekörnter magerer Frischkäse (z. B. Picotta, Landfrischkäse, Hüttenkäse, Cottage Cheese) ▶ Milch ist kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel! ▶ Fettarme Milch und Joghurts sind besonders empfehlenswert, da so tierisches Fett ohne Probleme reduziert werden kann. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ große Mengen von Schlagobers, Kaffeeobers, Sauerrahm, Extra-Vollmilch, Crème fraîche, griechischem Joghurt, Sahnejoghurt, Sahnepudding ▶ gezuckertes Fruchtjoghurt, gezuckertes Naturjoghurt (Hinweis: auch probiotische Naturjoghurts können Zucker enthalten) ▶ Kakao, Schokomilch, Vanillemilch, Milchmischgetränke, Molkegetränke, Fertig-Eiskaffee ▶ fettreiche Käsesorten (über 35% F. i. T.), Doppelrahm-Frischkäse
<p>Eier</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 2–3 Eier pro Woche (inklusive in verkochter Form). Im Optimalfall Bio-Eier aus Freilandhaltung. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ fette Eierspeisen, Omelette, Eisalat, Mayonnaise, Eiaufstrich
<p>Fette</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kochfett: pflanzliche Öle (z. B. Olivenöl, Rapsöl) – aber auch diese sparsam verwenden: 1 Esslöffel pro Person beim Kochen und 1–2 Teelöffel pro Person fürs Salatdressing (hochwertige pflanzliche Öle, wie z. B. Rapsöl, Kürbiskernöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Weizenkeimöl) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Butter zum Braten und Kochen ▶ Schweineschmalz, Speck, Kokosfett, Palmfett, Butterschmalz, Grammeln

Geeignet	Weniger geeignet
<p>Fleisch/Fleischwaren/Fisch</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Max. 1–2x wöchentlich fettarm zubereitetes Geflügel ohne Haut, magere Sorten von Kalb, Rind, Schwein, Lamm, Wild, Huhn, Truthahn, Pute (z. B. Karree, Filet, Lungenbraten), magere Schinken- und Wurstsorten (z. B. Krakauer, Putenschinken, Rindersaftschinken, Schinken ohne Fettrand, kalter Braten) ▶ Fisch max. 1–2x pro Woche aus nachhaltiger Fischzucht (z. B. Lachs, Karpfen, Thunfisch, Makrele, Forelle, Heilbutt, Barsch, Zander, „Rollmops“, Dosenfisch in Gemüsesauce oder natur) <p>Achten Sie auf gute Bio-Qualität mit kurzem Transportweg! „Weniger dafür besser“ soll das Motto lauten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ fettreiche Sorten (z. B. Schopfbraten, Bauchfleisch) ▶ Innereien (z. B. Leber, Niere) ▶ fettreich zubereitet, paniert (mit z. B. Bröseln, Kürbiskernen, Cornflakes, Sesam, Parmesan), fettreiche Saucen (mit Butter oder Obers), Geflügel mit Haut ▶ fettreiche Wurstsorten (z. B. Kantwurst, Salami, Extrawurst, Wiener Wurst, Leberkäse, Speck, Grammeln, Knackwurst, Blutwurst, Burenwurst, Mettwurst, Streichwurst, Fleischaufstrich, fertige Wurstsalate, Gabelbissen) ▶ gebackener Fisch, Dosenfisch in Öl
<p>Süßwaren/Süßspeisen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ künstliche Süßstoffe (z. B. Kandisin, Natreen), natürliche Süßstoffe (Stevia) ▶ Topfencremen, Pudding mit Süßstoff ▶ Strudelteig mit Obst- oder Topfenfülle ggf. mit Süßstoff gesüßt, Teige aus Vollkornmehl ▶ Die Zuckermenge in Kuchenrezepten kann bis zu 1/3 reduziert werden! 	<p>Diese Stoffe und Speisen sind nicht verboten, aber achten Sie jedenfalls auf die Menge! „Die Dosis macht das Gift“</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Honig ▶ „Diabetikerzucker“, Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit, Xylit, Mannit) ▶ Haushaltszucker, Fruchtzucker, brauner Zucker, Kandiszucker, Traubenzucker, Rohrzucker, Ahornsirup, Agavensirup ▶ Schokolade, Bonbons, Eis, Kekse, Marzipan, Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Windgebäck (Baiser), Müsliriegel, fett- und zuckerreiche Kuchen und Torten (z. B. Cremeschnitte, Plundergebäck)



Geeignet	Weniger geeignet
<p>Getränke</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Leitungswasser, Mineralwasser, Tee oder Kaffee ggf. mit Süßstoff, zum Wasser evtl. Zitronensaft ▶ selten: Gröbi, Light-Getränke (z. B. Cola light/Zero, Almdudler light) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ gezuckerte Getränke wie Fruchtsäfte, frisch gepresste Fruchtsäfte, Limonaden, Molkegetränke, Wellness-Wasser ▶ Gemüsesäfte, Most ▶ Energydrinks ▶ Automatenkaffee, Fertigkaffeegetränke ▶ Alkohol, Spirituosen
<p>Gewürze</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Salz sparsam verwenden! ▶ Kräuter (frisch, getrocknet, tiefgekühlt) ▶ Pfeffer, Muskat, Senf, Kren etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ gezuckerte Marinaden, Fertigmarinaden, Fertigsaucen ▶ Ketchup, Fertigmischungen, Basis-Produkte, Saucen-Basis

Impressum

Erstellt von:
Ernährungsexpert*innen der Vinzenz Gruppe
5. Auflage März 2025

Redaktion, Koordination und Abwicklung:
Kommunikation

Fotocredits Cover:
Anna Bizon/123RF.com

Quellen:
Deutsche Gesellschaft für Kardiologie ESC Pocket Guidelines, 2021
Bundesministerium Gesundheit: Ernährung
Österreichische Gesellschaft für Ernährung, <https://www.oeg.at/>

Kontakt

Vinzenz Kliniken Wien GmbH

Gumpendorfer Straße 108 · 1060 Wien

T: +43 1 59988-0

vk@vinzenzgruppe.at · www.vinzenzkliniken.wien