

Informationsbroschüre
über die Ernährung
nach einem

Herzinfarkt

und bei

kardiologischen
Erkrankungen



Abb. 1

Liebe Patientinnen, Patienten und Angehörige,

mit dieser Broschüre über Ernährung nach Herzinfarkt und bei kardiologischen Erkrankungen, möchten wir Ihnen einen Wegweiser zur Umsetzung aktueller und wissenschaftsbasierter

Ernährungskriterien mit auf Ihren zukünftigen Lebensweg geben.

Mit einer kardiologischen Erkrankung zu leben, heißt sich ein Leben lang damit auseinander zu setzen. Denn es liegt auch mit an Ihnen, die eigene Herzgesundheit zu verbessern.



Abb. 2

Inhalt

Was ist eine kardiologische Erkrankung?_____	4
Was hat die Ernährung mit Ihrer Herzgesundheit zu tun?_____	5
Empfehlung: die mediterrane Ernährung_____	6
Ernährungsregeln nach aktuellem Stand_____	7
Rezepte aus der mediterranen Küche_____	11
Sie möchten noch mehr wissen?_____	13
Impressum, Quellen- und Abbildungsnachweise_____	14

Was ist eine kardiologische Erkrankung?



Unter einer kardiologischen Erkrankung, oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankung, versteht man eine Schädigung und/oder Beeinträchtigung der Blutgefäße und des Herzens.

Dazu gehören:

- Koronare Herzerkrankungen (z.B. Herzinfarkt)
- Herzinsuffizienzen
- Herzklappenerkrankungen
- Herzentzündungen
- Herzrhythmusstörungen

Was hat die Ernährung mit Ihrer Herzgesundheit zu tun?

Mit der richtigen Ernährung lässt sich die **Herzgesundheit** stärken. Zum Beispiel ist ein zu hohes Körpergewicht eine **starke Belastung** für Ihr Herz-Kreislauf-System. Zuviel Salz in den Nahrungsmitteln führt zu **erhöhtem Blutdruck**.

Die am besten untersuchte Ernährungsform ist die mediterrane Kost!

Empfehlung: die mediterrane Ernährung

Täglich:

- Mehr als 4 EL Polyphenol-reiches Olivenöl
- Mehr als 3 Portionen frisches Obst
- Mehr als 2 Portionen Gemüse

Wöchentlich:

- Mehr als 3 Portionen Nüsse
- Mehr als 3 Portionen fetten Fisch
- Mehr als 3 Portionen Hülsenfrüchte
- Mehr als 2 Portionen „Sofrito“
(gekochte Soße aus Tomaten,
Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter,
Olivenöl)



Abb. 4: Sofrito

Ernährungsregeln nach aktuellem Stand

Ballaststoffe:

mindestens 30g pro Tag, sind enthalten in Hülsenfrüchten, Haferkleie, Flohsamen, Salaten

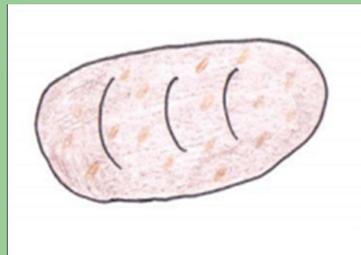


Abb. 6

Kohlenhydrate:

Verzicht auf gesüßte Lebensmittel und Getränke, besonders Soft Drinks oder Gebäck aus Weißmehl

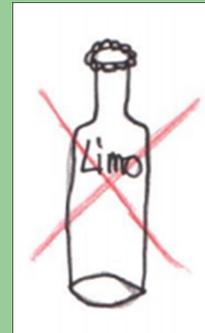


Abb. 7

Eiweiß:

• >65 Jahre oder gebrechlichen Menschen bei normaler Nierenfunktion mindestens 1,0g/kg Körpergewicht pro Tag.

• <65 Jahre zwischen 0,8 und 1,0g/kg Körpergewicht pro Tag.

• eiweißreiche Lebensmittel sind Tofu, Nüsse, Haferflocken, Milch, Quark und Joghurt

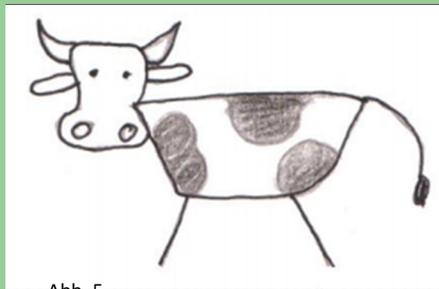


Abb. 5

Fett:

sorgfältige Auswahl von qualitativen Fetten, vorzugsweise Raps-, Oliven-, Soja- oder Erdnussöl

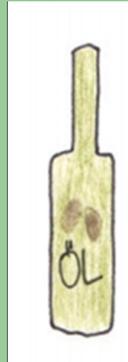


Abb. 8

Omega-3-Fettsäuren :

besonders positive Effekte bei Herzinsuffizienz, diese sind enthalten in frischen oder tiefgefrorenen Seefisch

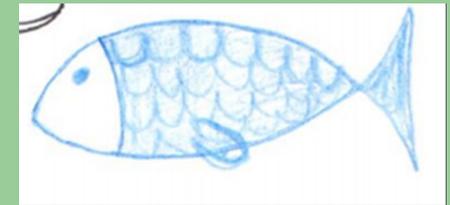


Abb. 9

Obst und Gemüse:

mindestens 200g pro Tag: vorzugsweise faserreiches Obst (Äpfel und Birnen mit Schale), zuckerarmes Obst (Beeren, Zitrusfrüchte, Kiwi und Nektarinen) und grünes Gemüse (Spinat, Kohl)

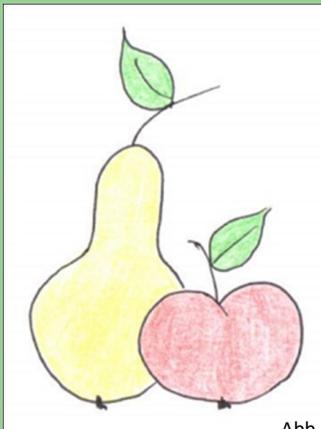


Abb. 10

Rotes Fleisch:

maximal 2x pro Woche rotes Fleisch am Stück oder verarbeitetes rotes Fleisch



Abb. 11

Nüsse:

etwa 30g pro Tag (insbesondere
Walnüsse, Mandeln und Pistazien)



Abb. 12

Getränke:

Trinkmenge abhängig von
der Herzerkrankung, spre-
chen Sie mit Ihrem Arzt.
Verzicht auf Alkohol, da die
Gefahr einer Alkoholab-
hängigkeit besteht



Abb. 14

Salz:

zwischen 7 und 14g
pro Tag, eine Reduzie-
rung des Salzkonsums
senkt den Blutdruck



Abb. 13

Nahrungsergänzungsmittel:

keine generelle Empfehlung (besonders
Multivitaminpräparate), lediglich Vita-
min D bei einem im
Blut gemessenen
Mangel



Abb. 15

Allgemein gilt

- Essen Sie weißes Fleisch, statt Rotem
- Wenn Alkohol, dann nur ein Glas pro Tag (Rotwein)
- Sagen Sie NEIN zu zuckerhaltigen Getränken, kommerziell hergestelltem Gebäck, Streichfett und verarbeitetem Fleisch

**Für Sie als Herzpatient gilt -> Sie müssen nicht auf
alles verzichten um sich Gesund zu ernähren!**

Rezepte aus der mediterranen Küche

Putenschnitzel mit Olivensoße

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten (für 4 Personen:

- 4 Putenschnitzel à 120g
- 4 EL Mehl
- 2 EL natives Olivenöl extra
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Zwiebeln, grob gewürfelt
- 150 g grüne Oliven in Scheiben
- 200g Tomaten, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 5 Blatt frisches Basilikum

Zubereitung:

- Die Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und im Olivenöl von beiden Seiten anbraten und warm stellen.
- In das Bratfett den Knoblauch, die Zwiebeln und die gewürfelten Tomaten geben, alles kurz andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Schnitzel mit den Oliven in die Soße geben und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
- Auf einem Teller die Schnitzel anrichten, das Basilikum klein schneiden, unter die Soße geben und die Schnitzel damit überziehen.



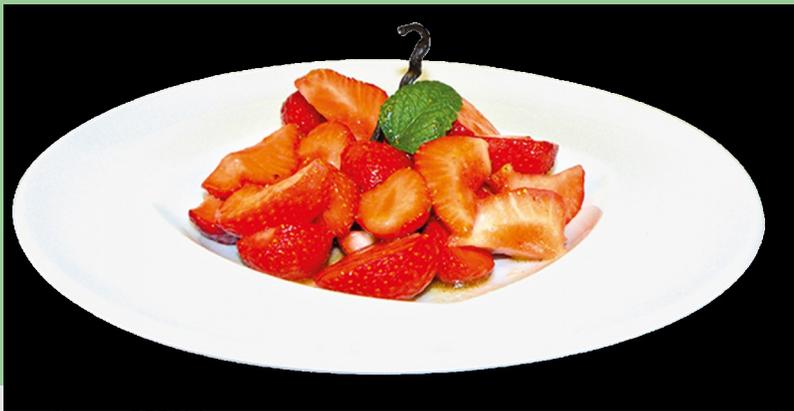
Auch auf ein leckeres und herzgesundes Dessert müssen Sie nicht verzichten:

Erdbeeren mit Vanille-Olivenöl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten (für 4 Personen:

- 600 g geputzte Erdbeeren
- 1 Vanilleschote
- 6 EL bestes Olivenöl
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 2 EL Puderzucker



Zubereitung:

- Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen und Schote in Stücke schneiden.
- Mark und Schote im Olivenöl erwärmen (maximal 50 Grad), anschließend erkalten lassen.
- Zitronenschale und Puderzucker mischen.
- Erdbeeren auf einem Teller anrichten, mit dem Puderzucker bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- Zum Schluss das Vanille-Olivenöl über die Erdbeeren gießen.

Sie wollen noch mehr wissen?



Abb. 18

www.herzbewusst.de

Informationen zu Herzerkrankungen, Hilfestellungen für das Leben mit einer Herzerkrankung, Kontakt zu Experten und Herzspezialisten oder Ernährungsberatung

Kochbuch: Mediterrane Küche - Genuss als Chance für Ihr Herz

Bestellbar unter:

www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/ernaehrung/kochbuch

Preis: 23€, zzgl. Versandkosten (3,80€ Deutschland)



Abb. 19

www.herzstiftung.de

Hier finden Sie den Deutschen Herzbericht 2020, Informationen zu Ihrer Herzgesundheit, Kinderherzstiftung, Online-Sprechstunde



Abb. 20

Impressum, Quellen- und Abbildungsnachweise

Informationsbroschüre über die Ernährung nach einem Herzinfarkt und bei kardiologischen Erkrankungen

Finanzierung:

Keine Finanzierung, da zu Lehrzwecken im Modul Ernährungsmanagement für die TH Rosenheim entstanden.

Autorinnen:

Magdalena Duller und Susanne Steinigen

Gesundheits- und Krankenpflegerinnen, Studentinnen des Bachelorstudiengangs Pflege an der TH Rosenheim

Kontakt:

Magdalena Duller: magdalena.duller@stud.th-rosenheim.de

Susanne Steinigen: susanne.steinigen@stud.th-rosenheim.de

Quellennachweise:

AstraZeneca GmbH. (2021, 17. Mai). Ernährungspyramide – Grundlage einer herzgesunden Ernährung | www.herzbewusst.de. Zugriff am 27.06.2021. Verfügbar unter: <https://www.herzbewusst.de/leben-mit-einer-herzkrankheit/herzgesunde-ernaehrung/ernaehrungspyramide>

Bundesministerium für Bildung und Forschung. (2019). Herz-Kreislauf-Erkrankungen - DLR Gesundheitsforschung. Zugriff am 18.06.2021. Verfügbar unter: <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/herz-kreislauf-erkrankungen-6297.php>

Deutsche Herzstiftung. (2021b). Erdbeeren mit Vanille-Olivenöl | Herzstiftung. Zugriff am 27.06.2021. Verfügbar unter: <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/ernaehrung/mediterrane-rezepte/erdbeeren-mit-vanille-olivenoel>

Deutsche Herzstiftung. (2021a). Putenschnitzel mit Olivensoße | Herzstiftung. Zugriff am 27.06.2021. Verfügbar unter: <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/ernaehrung/mediterrane-rezepte/putenschnitzel-mit-olivensosse>

Schwaab, B., von Schacky Clemens, Joisten, C., Simm, A. & Rauch, B. (2020). S3-Leitlinie zur kardiologischen Rehabilitation (LL-Kard Reha) im deutschsprachigen Raum Europas Deutschland, Österreich, Schweiz (D-A-CH), 200–207. Zugriff am 18.06.2021. Verfügbar unter: https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/133-001l_S3-Kardiologische-Rehabilitation-in-D-A-CH_2020-12.pdf

Shan, Z., Li, Y., Baden, M. Y., Bhupathiraju, S. N., Wang, D. D., Sun, Q. et al. (2020). Association Between Healthy Eating Patterns and Risk of Cardiovascular Disease. *JAMA Internal Medicine*, 180(8), 1090–1100. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.2176>

Abbildungsnachweise:

Abb. 1: <https://www.herzbewusst.de/leben-mit-einer-herzkrankheit/herzgesunde-ernaehrung> (18.06.2021)

Abb. 2: <https://www.herzbewusst.de/sites/herzbewusst/files/downloads/info-fuer-patienten-in-den-ersten-tagen-nach-herzinfarkt.pdf> (18.06.2021)

Abb. 3: <https://www.herzbewusst.de/sites/herzbewusst/files/downloads/herzinfarkt-notfall-checkliste.pdf> (18.06.2021)

Abb. 4: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2019/07/27/razones-salud-sofrito-puedas-170758.html> (18.06.2021)

Abb. 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15: eigene Darstellung

Abb. 16: <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/ernaehrung/mediterrane-rezepte/putenschnitzel-mit-olivensosse> (18.06.2021)

Abb. 17: <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/ernaehrung/mediterrane-rezepte/erdbeeren-mit-vanille-olivenoel> (18.06.2021)

Abb. 18: <https://www.herzbewusst.de> (18.06.2021)

Abb. 19: <https://www.herzstiftung.de> (18.06.2021)

Abb. 20: <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/ernaehrung/kochbuch> (18.06.2021)

