



Ernährungs-Tipps für Patienten

mit kardiovaskulären Erkrankungen

Lange galt eine cholesterinarme Ernährungsweise als entscheidend, um das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall zu minimieren. Heute setzt die Forschung stattdessen auf eine ganzheitliche gesunde Ernährung, um kardiovaskulären Erkrankungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Welche Lebensmittel Sie bevorzugen und welche Sie nur in Maßen verzehren sollten, zeigt Ihnen der gesunde Einkaufskorb, der in Zusammenarbeit mit Dr. med. Bernd Ditter entstanden ist.

Der gesunde Einkaufskorb

+ KAUFEN SIE REICHLICH...

Vollkornprodukte aus Getreide,
denn: Durch den hohen Ballaststoffanteil sowie zahlreiche Nährstoffe gehören sie zu den effektivsten Nahrungsmitteln bei der Prävention von Herzkrankheiten.



Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl, Margarine, Nüsse und fettreiche Samen,
denn: Die ungesättigten Fettsäuren darin sind besser für Ihre Gesundheit als tierische Fette.



frisches Obst und Gemüse wie Paprika, Zucchini, Tomaten, Auberginen, Möhren, Sellerie und Kohl,
denn: Sie enthalten wertvolle Nährstoffe, lösliche Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und Kalium.



fettarme Milchprodukte,
denn: Sie liefern viel Eiweiß und wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus.



fettarmes Fleisch (z.B. Geflügel) und Fisch,
denn: Dadurch können Sie rotes Fleisch wie Rind und Schwein ersetzen, von dem Sie nicht mehr als 300 g pro Woche essen sollten.



Soja, Erbsen, Bohnen und Linsen,
denn: Diese Lebensmittel haben durch das Pflanzenprotein eher einen positiven Effekt auf die Blutfette und den Blutdruck.



- KAUFEN SIE IN MAßEN...

fettreiches Fleisch und Wurst, Sahne, Butter, Gebäck, fettreiche Fertigprodukte und Süßwaren,
denn: Gehärtete und gesättigte Fettsäuren lassen das Risiko von Herzkrankheiten steigen.

Kartoffeln, Mais und Reis,
denn: Durch diese stärkehaltigen Nahrungsmittel kann sich bei übermäßigem Genuss das Körpergewicht schnell erhöhen.

Fertigprodukte,
denn: Darin ist oft viel Kochsalz enthalten. Probleme mit Blutdruck und Belastbarkeit können sich durch Verzicht auf Salz eventuell verbessern.

TIPP

Weitere Einkaufs-Tipps für eine gesunde Ernährung

Achtung: Dunkles Brot ist nicht unbedingt Vollkornbrot – fragen Sie beim Bäcker oder Verkäufer nach.
Fettreiche fermentierte Milchprodukte wie Käse haben in Maßen eine eher positive Wirkung.