

Primär- und Sekundärprävention kardiovaskulärer Erkrankungen

Einleitung:

Kardiovaskuläre Erkrankungen dominieren die Mortalitäts- und Morbiditätsstatistiken. Neben Alter, Geschlecht und familiäre Disposition existieren folgende, zum Teil lebensbedingte Risikofaktoren: Nikotinabusus, körperliche Inaktivität, Übergewicht/Adipositas, Diabetes mellitus, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte. Die vier letztgenannten Risikofaktoren lassen sich ernährungsmedizinisch positiv beeinflussen.

Primär- und Sekundärprävention kardiovaskulärer Erkrankungen:

Eine kalorisch ausgewogene Ernährung ist das Ziel, um eine erhöhte Mortalität und kardiovaskuläre Morbidität durch Übergewicht/Adipositas zu verhindern. Das Umstellen eines Essverhaltens beeinflussen das kardiovaskuläre Risiko.

Der **Ersatz gesättigter Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren** reduziert die Rate kardiovaskulärer Ereignisse und die Mortalität. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren kommen vor allem in Pflanzen-, Nuss-, und Fischölen vor. Eine vermehrte Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren anstelle gesättigter Fettsäuren führt zu einem Rückgang des kardiovaskulären Risikos um 10% pro 5% mehr Energiezufuhr durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Mindestens 2-3 Mal die Woche sollte man Fisch verzehren, um das Risiko für Herzkrankheiten zu senken.

Transfettsäuren, die bei der industriellen Härtung von Pflanzenölen und beim Erhitzen von Fetten entstehen und in vielen frittierten Produkten (Pommes Frites, Kartoffelchips) und Back-/Konditoreiprodukten in höheren Mengen vorkommen, führen zu einer Erhöhung des kardiovaskulären Risikos. Daher sollten diese Transfette gemieden werden.

Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte) senken den Cholesterinspiegel und senken so das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen. Ein hoher Konsum von Gemüse und Obst führt zu einer Senkung für Bluthochdruck, Koronare Herzkrankheiten und Schlaganfall.

Verzehr von rotem Fleisch und Fleischprodukten/Wurstwaren erhöht das Risiko für kardiovaskulären Erkrankungen.

Ernährungsempfehlungen bei primär und sekundären kardiovaskulärer Erkrankungen

- Ersatz gesättigter Fettsäuren (vor allem tierischen Fett) durch ungesättigte Fettsäuren (vor allem pflanzliches Fett)
- Vermeidung von Transfettsäuren (Vorkommen besonders in industriell verarbeitete Lebensmittel, zum Beispiel in Back-/Konditoreiwaren und in frittierten Produkten)
- Vermehrter Konsum von Gemüse und Obst (mindestens je 200g pro Tag und Verzehr von Vollkornprodukten mit einer angestrebten Ballaststoffzufuhr von 30-45 g pro Tag)
- Reduzierter Konsum von rotem Fleisch und Fleischerzeugnissen/Wurstwaren, Ersatz durch proteinreiche pflanzliche Lebensmittel mit auch höherem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (wie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte), Fisch (möglichst zweimal pro Woche) und mageres Geflügelfleisch
- Konsum von fettarmen Milchprodukten sowie Verwendung ungehärteter Pflanzenfette
- Kochsalzrestriktionen <4-6 g pro Tag
- (allenfalls) moderater Alkoholkonsum (bis 20 g pro Tag bei Männern und 10 g pro Tag bei Frauen)
- Eine vegetarische Ernährung wird empfohlen