

# ERNÄHRUNG BEI KORONARER HERZKRANKHEIT UND HERZINSUFFIZIENZ

## KORONARE HERZKRANKHEIT UND HERZINSUFFIZIENZ STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP)

*Wenn Sie eine Koronare Herzkrankheit (KHK) oder Herzinsuffizienz (Herzschwäche) haben, berät Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie ausführlich und behandelt Sie nach dem aktuellen Stand der Medizin. Je früher Sie damit beginnen, gegebenenfalls Risikofaktoren wie Rauchen, ungesunde Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel anzugehen, desto besser für Ihr Herz. In dieser Broschüre haben wir Tipps für die gesunde Herzernährung zusammengestellt. Gerne beantworten unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater der DAK Medizin-Hotline Ihre Fragen; die Telefonnummer steht auf der nächsten Seite.*

### Gesunde Ernährung ist nicht kompliziert

Gesundes Essen, heißt es oft, sei langweilig, fade, kompliziert und mache nicht satt. Doch das muss es nicht sein. Wenn Sie ein paar Grundsätze beherzigen, schmeckt gesundes Essen sehr gut, ist abwechslungsreich, macht satt und ist leicht zuzubereiten. Probieren Sie es aus.

Den Mittelpunkt einer gesunden Herzernährung bildet das Verhältnis der Nahrungsbestandteile zueinander. Es sollte ausgewogen sein und alle Bestandteile in angemessenen Mengen enthalten, die Ihr Körper braucht. Im Wesentlichen besteht Ihre Ernährung aus den Grundbausteinen Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Dazu kommen Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe.

### So gelingt Ihre Ernährungsumstellung

Sich gesund zu ernähren, klingt nach Verzicht und Hungern. Doch Sie müssen Ihre Essgewohnheiten nicht vollständig ändern; einfache Anpassungen reichen oft aus. Wenn Sie jede Woche oder jeden Monat einen Ernährungstipp umsetzen, gewöhnen Sie sich langsam aber sicher an Ihre neue Ernährungsweise. Ähnliches gilt für die Gewichtsreduktion. Fallen Sie nicht auf Radikalkuren und scheinbare Wunderdiäten herein. Sie wirken nicht und können Sie krank machen.

**Da sich eine Koronare Herzkrankheit und eine Herzinsuffizienz bei jedem Menschen anders äußern, sollten Sie Ihre Ernährung gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin planen.**





### Wie steht es um Ihr Gewicht?

Eine ungesunde Ernährung hat oft Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Typ-2-Diabetes mellitus zur Folge, die Ablagerungen in den Arterien fördern; so entsteht auch die KHK. Ein Ziel gesunder Ernährung ist deshalb der Abbau von Übergewicht. Mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt können Sie besprechen, wie Sie bei der Gewichtsabnahme vorgehen und welches Gewichtsziel sinnvoll ist. Um festzustellen, wie es um Ihr aktuelles Körpergewicht steht, können Sie zur Orientierung den Body-Mass-Index (BMI) verwenden; der BMI lässt sich einfach errechnen:

**BMI** = Körpergewicht (in Kilogramm) durch Körpergröße (in Metern). Bei 70 Kilo und 1,75 Meter würde sich ein BMI von 22,9 ergeben. ( $70 \text{ durch } 1,75 \times 1,75 = 22,9$ )

Normalgewicht: BMI 18,5–24,9  
Übergewicht: BMI 25,0–29,9  
Fettleibigkeit: BMI 30,0 und höher

### Das hilft bei großem Hunger

Auch bei gesunder Ernährung werden Sie vermutlich gelegentlich großen Hunger haben. Essen Sie dann einen Apfel, einen Joghurt oder etwas Vergleichbares. Und wenn Sie Heißhunger auf etwas Süßes bekommen? Auch das wäre kein Drama. Denn wenn Sie sich grundsätzlich ausgewogen ernähren, ist ein Stück Kuchen ab und zu kein Problem.

### Begrünen Sie Ihren Teller

Geben Sie Gemüse eine Hauptrolle in Ihrem Speiseplan. Gemüse steckt voller Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe, ist



kalorienarm und hilft gegen Übergewicht. Ballaststoffe sind Pflanzenfasern und Getreidebestandteile, die nicht verdaut werden. Sie regen die Darmtätigkeit an und sättigen gut. Übrigens können Vitamintabletten frisches Obst und Gemüse nicht ersetzen. Die in der natürlichen Nahrung enthaltenen Inhaltsstoffe sind in ihrer Vielfalt den Tabletten überlegen.

### TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

- Essen Sie nicht täglich Fleisch. In vegetarischen Kochbüchern finden Sie viele Rezepte für herzhafte Hauptgerichte ohne Fleisch.
- Essen Sie mehrere Portionen Obst oder Gemüse am Tag, roh oder gekocht. Sie sind die ideale Basis für eine herzfreundliche Ernährung.
- Verwenden Sie frisches Obst und Gemüse. Aber auch Tiefgefrorenes ist eine akzeptable Alternative.
- Meiden Sie Konserven. Obst und Gemüse in Konserven enthalten oft kaum Vitamine, aber viel Zucker oder Salz.



### Dafür brauchen wir Kohlenhydrate

Sogenannte komplexe Kohlenhydrate sind vor allem in Brot, Nudeln und Kartoffeln enthalten. Der Körper verstoffwechselt sie zum wichtigsten Energielieferanten für Gehirn und Muskeln: Traubenzucker (Glukose).

Aus kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln kann der Körper unterschiedlich schnell Glukose gewinnen. Der glykämische Index (GI) ist ein Maß dafür und damit für die Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittels auf den Glukosewert.

- Nahrungsmittel mit einem hohen GI wie Zucker und Weißbrot lassen den Glukosewert schnell ansteigen und rasch wieder abfallen. Der Hunger verschwindet, ist aber schnell zurück.
- Vollkornbrot, Früchte und Müsli haben einen niedrigen GI. Sie lassen den Glukosewert langsam steigen und länger auf höherem Niveau verbleiben. Das Hungergefühl bleibt dadurch länger aus. Stellen Sie deshalb Ihre Ernährung auf Kohlenhydrate mit niedrigem GI um.

### Darum braucht der Körper Eiweiß

Eiweiß ist ein Baustoff der Zellen. Besonders viel Eiweiß ist in Fleisch, Milch und Milchprodukten enthalten. Sie gehören deshalb grundsätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung.

Viele Eiweißprodukte enthalten jedoch große Mengen Fett und Milchzucker, die sich ungünstig auf Fettstoffwechsel, Glukosewert und Körpergewicht auswirken. Bevorzugen Sie fettarme Milch und Milchprodukte, etwa Hüttenkäse statt Käse mit Doppelrahmstufe, Magerquark statt Sahnequark. Achten Sie auch auf den Zuckergehalt, zum Beispiel beim Joghurt.



### Darum geht es nicht ohne Cholesterin

Den größten Teil des Cholesterins stellt der Körper selbst her und verwendet es für den Bau von Zellwänden und die Produktion von Hormonen. Nehmen wir übermäßig viel Cholesterin mit der Nahrung auf, lagert es sich in den Blutgefäßen ab und kann zu Arteriosklerose und der KHK führen.

Vor allem tierisches Fett enthält sehr viel Cholesterin. Gesundere Nahrungsfette sind Oliven-, Raps- und Sesamöl. Sie enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sich günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken können.

### So sparen Sie Kalorien, ohne zu hungern

Sie müssen nicht auf Fleisch verzichten. Fleisch enthält wertvolles Eiweiß, wichtige Vitamine und viel Eisen. Für Ihre Herzgesundheit genügt es oft schon, wenn Sie nur zwei- bis dreimal pro Woche fettarmes Fleisch wie Geflügel, Kochschinken und mageres Muskelfleisch essen und sichtbares Fett abschneiden. Verzicht auf fettes Fleisch, fette Wurst, cremigen Käse und sahnige Desserts. Oder tauschen Sie fettreiche gegen fettärmere Varianten von Käse und Co. aus. Auf diese Weise sparen Sie viele Kalorien – ohne zu hungern.

## Bringen Sie Fisch auf den Tisch

Fisch enthält viel Eiweiß, Jod (Seefisch), Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv auf erhöhte Blutfettwerte auswirken können. Die meisten Fischarten sind auch fettarm. Essen Sie deshalb ein- oder zweimal wöchentlich Fisch.

## Behalten Sie Ihre Trinkmenge und Ihr Gewicht im Blick

Unser Körper braucht regelmäßig Flüssigkeit. Für die meisten Menschen sind 2 bis 3 Liter am Tag ideal – am besten Mineralwasser, Fruchtschorlen und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Wer eine Herzinsuffizienz hat, darf allerdings nur so viel trinken, wie die Ärztin oder der Arzt erlaubt, um das kranke Herz nicht zu überlasten.



Bei fortgeschrittener Herzinsuffizienz und Stauung oder Überlastung des Kreislaufs sowie bei Natriummangel kann die Ärztin oder der Arzt die Flüssigkeitszufuhr auf 1,5 bis 2 Liter pro Tag beschränken.

Da es bei Herzinsuffizienz mitunter zu einer Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen kommt, kann es notwendig sein, ein kontinuierliches Gewichtsprotokoll zu führen. Bei einer Gewichtszunahme von mehr als einem Kilogramm innerhalb von 24 Stunden oder mehr als 2,5 Kilogramm innerhalb einer Woche sollte umgehend ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden. Wenn Sie eine Koronare Herzkrankheit haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin auch besprechen, wie viel Kaffee und schwarzer Tee pro Tag für Sie akzeptabel sind.

## Naschen erlaubt – aber das Richtige

Sie müssen nicht vollständig auf das Naschen verzichten. Weil eine gesunde Ernährung aber oft durch zu viel Chips vor dem Fernseher oder Schokolade am Schreibtisch unterlaufen wird,

sollten Sie bewusst umstellen. Statt Knabberkram und Schokolade kaufen Sie frische Äpfel, Möhren oder Joghurt ein.

## Trinken Sie keinen Alkohol

Alkohol kann Herzmuskelzellen schädigen, den Blutdruck erhöhen und dadurch das angeschlagene Herz weiter schwächen. Grundsätzlich sollte man deshalb möglichst wenig Alkohol trinken. Bei Verdacht auf eine alkoholbedingte Herzmuskelerkrankung muss vollständiger Alkoholverzicht angestrebt werden. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob und wie viel Alkohol Sie trinken dürfen.

**Gesunde Männer sollten maximal 0,2 Liter Wein oder 0,5 Liter Bier am Tag trinken.**



**Für Frauen gilt die Hälfte, weil sie Alkohol langsamer abbauen als Männer. An mindestens zwei Tagen in der Woche sollten Männer und Frauen keinen Alkohol trinken.**

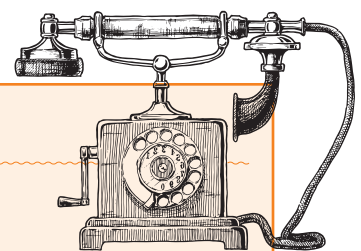
## NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN  
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:  
**DAK Service-Hotline 040 325 325 555** zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:  
**DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800** zum Ortstarif

**DAK-Gesundheit**  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg  
[www.dak.de](http://www.dak.de)



**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*