

HERZINSUFFIZIENZ

DMP-BEHANDLUNGSPROGRAMM ERNÄHRUNGSTIPPS

Herzinsuffizienz (Herzschwäche) bedeutet, dass das Herz den Körper nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgen kann. Betroffene fühlen sich häufig schneller erschöpft, haben Atemnot bei Belastung und Wassereinlagerungen im Körper. Eine gesunde und salzbewusste Ernährung kann helfen, das Herz zu entlasten und Beschwerden zu verringern. Sie unterstützt den Körper dabei, den Flüssigkeitshaushalt besser zu regulieren und wichtige Nährstoffe bereitzustellen.



In dieser Broschüre finden Sie dazu praktische Hinweise. Unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater stehen Ihnen an der DAK Medizin-Hotline gerne für Ihre Fragen zur Verfügung. Die Telefonnummern finden Sie auf der nächsten Seite.

WAS BEDEUTET HERZINSUFFIZIENZ?

Bei Herzinsuffizienz ist der Herzmuskel weniger leistungsfähig als zuvor. Das Herz kann das Blut nicht mehr so effektiv durch den Körper pumpen. Dadurch erhalten Organe und Gewebe weniger Sauerstoff.

Beschwerden sind oft Müdigkeit, Atemnot und Flüssigkeitseinlagerungen in Beinen und Füßen. Häufig entsteht Herzinsuffizienz durch andere Erkrankungen, zum Beispiel Bluthochdruck oder koronare Herzkrankheit. Neben Medikamenten und regelmäßigen ärztlichen Kontrollen kann eine angepasste Ernährung dazu beitragen, das Herz zu entlasten und den Körper zu unterstützen.

BEWUSST ERNÄHREN

Ernährung ist ein wichtiger Baustein in der Behandlung der Herzinsuffizienz. Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, das Körpergewicht stabil zu halten, den Kreislauf zu entlasten und gesunde Blutdruckwerte zu unterstützen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. | DGE empfiehlt eine Ernährung, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist und wenig stark verarbeitete Produkte enthält. Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse liefern wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Fisch und hochwertige pflanzliche Öle können ebenfalls Teil einer herzgesunden Ernährung sein.

SALZ BEWUSST REDUZIEREN

Viele Menschen nehmen im Alltag mehr Salz zu sich, als für den Körper günstig ist. Bei Herzinsuffizienz kann zu viel Salz dazu führen, dass der Körper mehr Wasser speichert. Dadurch kann das Herz stärker belastet werden. Besonders viel Salz steckt häufig in Fertiggerichten, Wurstwaren, Käse, salzigen Snacks oder Fast Food. Frisch gekochte Mahlzeiten, Kräuter und Gewürze helfen, Speisen auch mit weniger Salz schmackhaft zuzubereiten.

AUSGEWOGEN UND HERZGESUND ESSEN

Eine herzfreundliche Ernährung orientiert sich an Ernährungsmustern wie der mediterranen Kost. Diese wird von vielen Fachgesellschaften empfohlen, weil sie mit einer besseren Herz-Kreislauf-Gesundheit verbunden ist.



TYPISCHE BESTANDTEILE DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

- viel Gemüse und Obst
- Vollkornprodukte statt Weißmehl
- Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen
- pflanzliche Öle wie Oliven- oder Rapsöl
- Fisch als Eiweißquelle
- Sehr fettreiche, stark zuckerhaltige oder stark verarbeitete Lebensmittel sollten nur gelegentlich verzehrt werden.

AUF FLÜSSIGKEIT UND GEWICHT ACHTEN

Bei manchen Menschen mit Herzinsuffizienz kann es sinnvoll sein, die tägliche Trinkmenge zu beobachten.



Ob und wie viel Flüssigkeit ratsam ist, hängt von der individuellen Situation ab und sollte mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt besprochen werden. Steigt Ihr Gewicht innerhalb von ein bis drei Tagen um zwei Kilogramm oder mehr, kann das ein Warnsignal sein. Warten Sie nicht ab, sondern wenden Sie sich umgehend an Ihre Hausarztpraxis oder Ihre Kardiologin beziehungsweise Ihren Kardiologen.

NEUE GEWOHNHEITEN ENTWICKELN

Eine langfristige Ernährungsumstellung gelingt meist Schritt für Schritt. Kleine Veränderungen im Alltag können bereits viel bewirken. Dazu gehören zum Beispiel:

- möglichst frisch kochen statt Fertigprodukte zu verwenden
- weniger salzreiche Lebensmittel wählen
- regelmäßig und ausgewogen essen
- auf das eigene Körpergewicht achten
- Realistische Ziele und kleine Erfolgserlebnisse helfen, neue Gewohnheiten dauerhaft umzusetzen.



BEGLEITUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Das Disease-Management-Programm (DMP) bietet Ihnen eine langfristige Betreuung. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen helfen dabei, den Verlauf der Erkrankung zu beobachten und die Behandlung bei Bedarf anzupassen.

Schulungen und Beratungsangebote vermitteln verständliches Wissen zu Ernährung, Bewegung und zum Umgang mit Herzinsuffizienz im Alltag. Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihre Gesundheit aktiv zu fördern und Ihre Lebensqualität zu erhalten.

UND WENN ES MAL SCHWIERIG WIRD?

Eine dauerhafte Ernährungsumstellung kann eine Herausforderung sein.



Veränderungen brauchen Zeit und Geduld. Unterstützung durch Ärztinnen und Ärzte, Ernährungsfachkräfte oder Angehörige kann dabei helfen, neue Wege zu finden. Wichtig ist: Jeder kleine Schritt zählt. Auch kleine Veränderungen können langfristig positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben.

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

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

