

HERZIN- FARKT

und Ernährungs- fehler

Bei der Ernährung gibt es leider vieles zu bedenken und die Liste der nicht empfohlenen Nahrungsmittel ist unangenehm lang, wenn auch sicher nicht vollständig. Denn laufend werden neue Ernährungsfaktoren entdeckt, die für Herz-, Kreislauferkrankungen mitverantwortlich sind. Folgende Risikofaktoren für Herzinfarkt werden von der Ernährung maßgeblich beeinflusst.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Möglichst naturbelassen – mediterran – mit hohem pflanzlichen Anteil Gemüse, Gewürzen, Nüssen, Samen, entzündungsneutralem Olivenöl sollte man essen, keine Fertigprodukte, lieber frisch und schonend zubereitet, als Eiweißquellen öfters Fisch, Hülsenfrüchte, Pilze und eiweißreichen Getreideersatz wie Quinoa, Amaranth, Haferflocken und – auch aufgrund seiner Bioflavonoide – Buchweizen. Was sind aber die wichtigsten Ernährungsfehler in Bezug auf Herz und Gefäße?

DIE FALSCHEN KOHLENHYDRATE

Jahrzehntelang hat man den Menschen empfohlen, Fette zu meiden, um LDL-Cholesterin zu senken und stattdessen mehr Kohlenhydrate zu essen. Dadurch sinkt zwar das LDL-Cholesterin, doch auch das HDL wird reduziert. Isst man nun bei geringem HDL gleichzeitig die falschen Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehl, dann steigen die Triglyceride an und bilden zusammen einen

eigenen Risikofaktor für die Gefäße. Interessanterweise soll ausgemahlener Weizen auch noch den oberen Blutdruckwert erhöhen. Bei hohem Konsum von Weißmehl (raffiniertem Weizen) mit mehr als 350 Gramm Weißmehl-Produkten pro Tag kam es zu einem erhöhten oberen Blutdruckwert und einem um 27 Prozent höheren Risiko für einen vorzeitigen Herztod – beispielsweise durch Herzinfarkt – als bei denjenigen, die weniger als 50 Gramm pro Tag aßen. Die Begründung liegt wohl darin, dass raffinierter Weizen wie Zucker zu den „leeren Kohlenhydraten“ zählt, bei deren Verbrennung im Körper massenweise freie Radikale entstehen, die Entzündungsprozesse anfachen. Es handelt sich dabei um „stille Entzündungen“, die keine Beschwerden verursachen, darum unerkannt und besonders gefährlich sind. Wahrscheinlich ist das auch auf den Verlust von Magnesium, B-Vitaminen und Spurenelementen wie Chrom bei raffiniertem Weizenmehl und beim Zucker zurückzuführen, die bei der Bearbeitung einfach verloren gehen.

Eine wichtige Empfehlung für alle, die weizenfreies und glutenfreies Brot essen wollen, ist das pacha-maia Urbrot. Es ist 25 Stunden lang fermentiert und damit besonders bekömmlich, bio, vegan, ohne Fruktose und andere Zusatzstoffe. Es wird aus einer Vielfalt an nährstoff- und ballaststoffreichen Mehlen aus Vollreis, Leinsamen, Edelkastanie, Zwerghirse, Amaranth, Mais, Johannisbrot u.a. gebacken, garantiert eine gute Versorgung und maximale Verträglichkeit. Dank seiner komplexen Kohlenhydrate und vieler, auch noch extra zugesetzter Ballaststoffe wie Akazienfaser und Flohsamenschalen, hat es einen niedrigen glykämischen Index. Ballaststoffe bewirken einen langsameren Abbau der Stärke zu Glukose – mit vielen positiven Folgen für die Gesundheit wie einen stabileren Blutzuckerspiegel, ein gutes Sättigungsgefühl und dadurch auch weniger Hungerattacken. Die Nährwerttabelle weist ein ausgeglichenes Verhältnis an den ungesättigten Fettsäuren Omega-3 zu Omega-6 aus und weist praktisch keine gesättigten Fettsäuren auf.



Es hat dank bestimmter Mehlsorten wie Leinsamen- oder Amarantmehl einen guten Anteil an hochwertigem Eiweiß. Laut Nährstoffprofil ist es besonders reich an Vitaminen der B-Gruppe, an Mineralstoffen wie vor allem Magnesium und an Spurenelementen wie Silizium, Mangan, Kupfer, Zink und Eisen. pacha-maia Urbrot wird im holzbefeuerten Stein-/Dampfbackofen gebacken, hat eine wunderbare Kruste und einen herrlichen Geschmack, was für glutenfreie Backwaren eine Besonderheit ist. Allerdings ist das Brot aufgrund seiner aufwendigen Herstellung und hohen Qualität teurer als man es von Brot gewöhnt ist. Dafür wird man schon mit weniger Scheiben gut satt davon, hat nach dem Genuss extrem viel Energie und ein angenehmes Gefühl im Bauch.

WENIG PFLANZLICHE ERNÄHRUNG UND ZU VIEL SALZ

Ein weiteres Thema ist hoher Salzkonsum, vor allem deshalb, weil zu viel Natrium aus Salzüberschuss den blutdrucksenkenden Gegenspieler Kalium zurückdrängt. Mehr Kaliumzufuhr durch pflanzliche Nahrung wie Obst, Gemüse und Kräutertees könnte hier vieles wett machen. Wenn die Kalium-Versorgung sehr schnell gehen muss, ist *kolloidales Kalium* (2x10 Sprühstöße täglich in die Armbeugen) ideal.

TIEFKÜHLKOST

Eine neue Studie, die in der Fachzeitschrift Heart veröffentlicht wurde, betrachtet Daten aus 19 verschiedenen Untersuchungen, die die Verbindung von Tiefkühlkost und Herzkreislaufisrisiken untersucht. Die Daten zeigen, dass die, die häufiger zu Tiefkühlkost greifen, 28 Prozent häufiger eine Herz-Kreislauf-Erkrankung entwickeln, 22 Prozent häufiger an einer koronaren Herzkrankung leiden und 37 Prozent öfter einen Herzinfarkt bekommen.

Jedes Kilo Tiefkühlkost mehr steigert das Risiko deutlich. Wenn Sie also bisher ein Fan von Tiefkühlkost waren, sollten Sie Ihre Vorliebe noch einmal überdenken.

ALKOHOL UND FRUKTOSE

Fruktose wird in viele Industrieprodukte gepackt – unter vielen Bezeichnungen wie Saccharose oder Maissirup. Anders als bei



Obst, wo Fruktose immer im natürlichen Zusammenspiel aus Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen vorliegt, ist dieser isolierte Fruchtzucker für Menschen mit Bluthochdruck gefährlich, da er zu einer Herzmuskel-Vergrößerung führen kann. Die Ursache dafür liegt im Herzen selbst. Bei erhöhtem Blutdruck braucht das Herz mehr Kraft, um das Blut durch verengte Gefäße zu pumpen. Durch die Anstrengung wächst und verdickt sich der Herzmuskel – er benötigt fortan mehr Energie und auch mehr Sauerstoff. Bekommt er jedoch wenig Sauerstoff, gewinnen die Herzmuskelzellen ihre Energie nicht mehr aus Fettsäuren, sondern greifen auf Zucker zurück. Forscher der ETH Zürich haben vor Kurzem entdeckt, dass Sauerstoffmangel dafür sorgt, dass das Enzym Ketohekinase-C (KHK-C) produziert wird. Es baut Fruktose ab. Die freigesetzte Energie der Fruktose sorgt dafür, dass die Herzmuskelzellen weiterwachsen und nach noch mehr Sauerstoff und Zucker verlangen!



Fruktose schadet außerdem der Leber. Alles, was die Leber entlastet und stärkt, senkt hingegen langfristig auch LDL-Cholesterin. Denn es steigt an, wenn die Leber überlastet ist. Das muss nicht allein durch Fruktose oder Alkohol bedingt sein. Auch unbemerkte Erreger, zu spät abends und zu fett essen belasten die Leber. Besonders günstig zur Regeneration der Leber sind der *Reishi* oder der *Maitake Vitalpilz*, die *Mariendistel mit Artischocke*, *Curcumin*, *Baikal Helmkraut mit Andrographis*, *Ingwer*, sämtliche Bitterstoffe wie *Tausendguldenkraut*, *Löwenzahn* oder *Brennnessel*.

DIE FALSCHEN FETTE

Dass tierische Fette in Fleisch, Milch und Milchprodukten, vor allem von Tieren aus Massentierhaltung mit Mais-, Soja- oder Getreidefütterung ungünstig für die Gefäße sind, ist schon recht bekannt. Denn

dadurch steigen Arachidonsäure und Omega-6-Fettsäuren an, die Entzündungen anheizt. Huhn (vor allem mit Haut) und Wurst (durch den Zusatz von Pflanzenölen) sind übrigens noch stärker mit Arachidonsäure belastet als unverarbeitetes Rind- oder Schweinefleisch. Rind hat am wenigsten Arachidonsäure. Es kommt aber generell stark auf die Art der Haltung an. Weidetiere haben eine ganz andere Fettsäure-Zusammensetzung als solche aus Massentierhaltung.

Light-Produkte, vor allem Margarine und andere Produkte mit vielen Omega-6-Fettsäuren aus Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- oder Distelöl fördern ebenfalls Entzündungen. Besonders hart schlägt der gleichzeitige Mangel an Omega-3-Fettsäuren zu Buche. Man erhält sie aus Kaltwasserfischen, Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Chia-Samen, diversen Nüssen, wobei die gefäßwirksamen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA aus Fischen, Krill oder Mikroalgen wertvoller sind für den Gefäßschutz.

Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren wirkt sich gefäßverengend, immunschwächend, blutdruckerhöhend und entzündungsfördernd aus. Nachhaltig. Denn Omega-3 und Omega-6 konkurrieren um die Einlagerung in die Zellmembran jeder Zelle. Omega-6-Fettsäuren sind viel starrer, Omega-3-Fettsäuren hingegen sehr flexibel und aktiver im Stoffwechsel. Die Zelle wird besser versorgt und entgiftet. Vor allem sind Omega-3-Fettsäuren stark entzündungshemmend. Einen Schönheitsfehler gibt es aber auch hier: Es kommt auch auf die Qualität der Omega-3-Quelle an. Fische aus Aquafarmen wie Lachs, werden oft auch mit Omega-6-Kraftfutter ernährt, enthalten dazu noch Antibiotika und werden oft zu stark gebraten.

Und dann ist da noch das Thema der ganz üblen Fette: Transfette wirken sich besonders negativ auf Gefäße aus. Sie entstehen bei der chemischen Härtung von Fetten und erhöhen LDL-Cholesterin im Blut. Besonders gefährlich ist der Verzehr für Übergewichtige und Diabetiker und mit zunehmendem Alter. Sie sind enthalten in Fertigprodukten wie Margarine, Schokolade, Pralinen, Backwaren wie Croissants, Kuchen, Kekse, Donuts, Pommes frites, Burgern, Trockensuppen, Panaden auf tiefgefrorenen Hähnchen- und Fischfilets, Kartoffelchips, Popcorn, Cracker, Müsliriegeln, Nougatcreme, Sojasauce, Strudelteig, Tiefkühlpizza, Brotaufstrichen, Wurstwaren und Getränken.

RISIKOFAKTOR GLUTAMAT

Besondere Gefahr lauert auch in Geschmacksverstärkern. Glutamat greift Nervenzellen an. Es öffnet Kalzium-Kanäle und veranlasst Nervenzellen dazu, Reize abzugeben. Überstimulierte Nervenzellen können sich in Anwesenheit von zu viel Glutamat regelrecht zu Tode reizen. Wie es auch nach einem Schlaganfall geschieht, wenn die durch Sauerstoffmangel absterbenden Zellen viel Glutamat freisetzen und damit erst die meisten Zellen zerstört werden. Sehr wahrscheinlich ist Glutamat-Empfindlichkeit ein Magnesiummangelsymptom! Magnesium ist ein natürlicher Glutamat-Blocker und „der Wächter vor dem Tore“, der den Kalziumeinstrom verhindern kann. Denn Magnesium ist der Mineralstoff, den das Nervensystem nutzt, um überlastete Nervenzellen abzuschalten. Das ist auch und gerade für das Herz wichtig. *J*