

Viel Erfolg bei der Ernährungsumstellung. Und denken Sie daran, jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Herzsport

ideal sind 5x pro Woche 30 Minuten Sport mit hohem Ausdaueranteil (mindestens jedoch 2x)

- Ausdauer, Kraft, Koordination, Dehnung
- Schwitzen, aber nicht überlasten!
- Blutdruck sollte unter 160 mmHg bleiben
- Walking, Radfahren, Schwimmen, Tanzen
- Herzsportgruppen sind gut geeignet.
- Ballsportarten, Sprint, Skiabfahrt sind durch Schnellkraftbelastungen eher ungünstig
- Stress im Alltag vermeiden: Entspannungsübungen und autogenes Training
- Nehmen Sie sich nicht zu viel am Tag vor und planen Sie Pausen ein.



Helios Park-Klinikum Leipzig

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig

Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
T (0341) 864-0
info.parkklinikum@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/parkklinikum

IMPRESSUM

Verleger: Helios Park-Klinikum Leipzig GmbH,
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig, Stand 09/2020
Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstr. 92c, 01277 Dresden

Information für Patienten

Ernährungsempfehlung für Patienten mit Herzinsuffizienz





Lieber Patient,

das Herz ist der Motor des Lebens, es sorgt dafür, dass alle Zellen im Körper mit Nährstoffen versorgt werden. In diesem Faltblatt wollen wir ein paar Hinweise geben, mit welcher Ernährung Sie Ihrem Herzen etwas Gutes tun.

Einige Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz leiden unter ungewolltem Gewichtsverlust von Muskelmasse. Wenn Sie in einem Zeitraum von einem halben Jahr oder länger über sechs Prozent des langjährig stabilen Körpergewichts an Muskelmasse verloren haben, spricht man von einer kardialen Kachexie. Die Gewichtsschwankungen durch Wassereinlagerungen werden dabei nicht betrachtet. Während Gewichtsverlust durch Appetitlosigkeit oder schlechte Ernährung generell durch eine erhöhte, energiereiche Nahrungsaufnahme wieder ausgeglichen werden kann, ist es bei der kardialen Kachexie sehr schwer, die verlorengegangene Muskelmasse wieder aufzubauen.

Ernährung bei Untergewicht:

- eiweißreiche Kost (1-1,2 g/kg Körpergewicht): Quark, Joghurt, Käse, Milchbrei, Ei, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse
- viele kleine Mahlzeiten
- energiereiche Zwischenmahlzeiten: Studentenfutter, Nüsse, Käsekuchen, Sahnejoghurt/-quark, Banane, Kakao, Saft, evtl. Trinknahrung
- Vitamine und Mineralstoffsupplementierung
Es empfiehlt sich, diese mit einem Arzt abzustimmen (Vitamin E, D, Magnesium, Natrium, Kalium, Calcium, Selen, Thiamin, Kupfer, Zink).
- Omega-3 Fettsäuren durch viel Fisch oder Fischölkapseln
- regelmäßige Bewegung

Andere Herzranke leiden eher an Übergewicht mit viel Fettanteil und wenig Muskelanteil. Sie sollten folgende Ernährungshinweise beachten:

- Rauchen stoppen!
- Übergewicht senken!
- Blutfettwerte, Diabetes, Bluthochdruck behandeln
- regelmäßige Bewegung!

Ernährung bei Übergewicht:

Mediterrane Ernährung

- viel Gemüse und Obst, dazu Fisch mit Kartoffeln, Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte oder Brot
- wenig Fleisch - eher als kleine Beilage
- fettarme Zubereitung mit Olivenöl statt Butter
- Verzicht auf fettreiche Käse- und Wurstsorten sowie Süßigkeiten
- Probiotika unterstützen die Darmflora (Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauerkraut)
- Vollkornprodukte/ Kartoffeln bevorzugen
- Ballaststoffe sättigen länger, beugen Verstopfung vor
- pflanzliche Öle und ungesättigte Fettsäuren bevorzugen, z. B. in Olivenöl, Nüsse, fettigem Seefisch (Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch)
- Omega-3-Fettsäuren halten die Gefäße elastisch und geschmeidig
- 1,5-2 Liter am Tag trinken: Wasser, ungesüßter Tee, stark verdünnte Schorle

Vermeiden

- kein Fast Food - fettreiche Mahlzeiten mit fettärmeren Varianten austauschen
- wenig gesättigte Fette und industrielle gehärtete/erhitzte Transfette (Butter, Margarine, Wurst, Frittiertes, Gebratenes, fettige Süßwaren, Blätterteig, Chips)
- Fleisch: wenig rotes Fleisch und Wurst
- zuckerhaltige Lebensmittel meiden - Übergewicht erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Diabetes

Außerdem

- Salz sparen: zwischen 5-8,5 g/Tag (mehr oder weniger Salz erhöht das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse)
- besser Kräuter, Zwiebel, Knoblauch zum Würzen nutzen
- schonende und fettarme Zubereitung wie Grillen und Dämpfen bevorzugen
- Alkohol meiden, maximal ein kleines Glas (bevorzugt Rotwein), da Alkohol sehr kalorienreich ist.
- Tagesstrukturierung mit regelmäßigen Mahlzeiten
- normale Portionsgrößen in Ruhe zu sich nehmen
- Gewichtsregulation und Selbstkontrolle
- Kaffee/Tee kann Blutdruck kurzzeitig erhöhen (wer Blutdruck-Probleme nach dem Trinken bemerkt, sollte darauf verzichten)

Tipp: Schneiden Sie sich Äpfel, Bananen oder Erdbeeren ins Müsli. Verzehren Sie als gesunde Zwischenmahlzeit etwas Obst und Gemüse. Ebenso schmecken Paprika, Kohlrabi oder Karotten zwischendurch. Die Hauptmahlzeiten können Sie mit reichlich Gemüse essen oder einen bunten Salat als Beilage anrichten.

