



Dr. med. univ.

Edgar Ehrenhuber

Arzt für Allgemeinmedizin
Gemeindearzt · alle Kassen
Gerichtlich zertifizierter Sachverständiger

Wie ernähre ich mich richtig?

In vielen Fällen können Sie durch die richtige Ernährung viel zur Behandlung Ihrer Erkrankung beitragen. Gerade durch die Reduzierung eines vorhandenen Übergewichts können viele Herz-Kreislauf-Krankheiten gebessert werden. So kann z.B. der Blutdruck um 2 bis 4 mmHg pro Kilogramm verlorenen Körpergewichts sinken. Streben Sie daher Ihr Zielgewicht an.

Aber nicht Radikalkuren oder die in vielen Zeitschriften angepriesenen Diäten bringen dauerhaften Erfolg. Vielmehr ist die Umstellung auf eine **ausgewogene, bewusste Ernährung** erforderlich, die zwar keine schnellen Erfolge, dafür aber eine anhaltende Gewichtsabnahme bringt. Wenn Sie auf den Kaloriengehalt der Nahrungsmittel achten und versuchen, sich bewusst salz- und fettarm zu ernähren sowie **vitamin- und ballaststoffreiche** Speisen zu bevorzugen, werden Sie neben dem günstigen Einfluss auf Herz und Kreislauf zusätzlich bemerken, dass Sie sich auch allgemein wohler fühlen.

Im Allgemeinen sollten Sie **Gemüse, Salate, Obst und Kartoffeln** bevorzugen und **wenig Fleisch und fetthaltige Speisen** zu sich nehmen. Auch Fischgerichte, ein- bis zweimal in der Woche, können gerade bei Atherosklerose oder erhöhtem Cholesterin einen positiven Beitrag leisten.

Bei Getränken sollten Sie besonders auf den Kaloriengehalt achten. Statt Limonade sollten Sie **Wasser oder Tee** bevorzugen, weil Limonade und andere Erfrischungsgetränke sehr viel Zucker enthalten. Fruchtsäfte enthalten zwar Vitamine und Ballaststoffe, aber oft auch viel Zucker. Deshalb sollten Sie Fruchtsäfte nur in Maßen zu sich nehmen und **frischgepresste Säfte oder Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz** bevorzugen.

Versuchen Sie überdies, Ihre Speisen möglichst wenig zu salzen und dafür mehr **Gewürze und frische Kräuter** einzusetzen, weil viele Lebensmittel an sich schon viel Salz enthalten. Besonders salzhaltige Speisen, wie z.B. Fisch- oder Fleischkonserven, Schinken, Schmelzkäse oder manche Fertiggerichte, sollten Sie nach Möglichkeit meiden.

Nach einer kurzen „Gewöhnungsphase“ werden Sie feststellen, dass Ihre Speisen nicht nur gesünder sind, sondern auch viel raffinierter schmecken.