

KRANKENHAUS ST. JOSEF BRAUNAU



HERZ gesund. essen. leben.

Abteilung für Innere Medizin 1 mit Kardiologie,
interner Intensivmedizin und Akutgeriatrie/Remobilisation

www.khbr.at

„Alle Dinge sind Gift,
und nichts ist ohne Gift;
allein die Dosis macht,
dass ein Ding kein Gift sei.“

Paracelsus

PROLOG

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Gesundheit von Herz und Gefäßen kann durch Ernährung beeinflusst werden. Unterschiedliche Ernährungsformen wurden in den letzten Jahren untersucht und als mehr oder weniger vorteilhaft propagiert.

Ein großes Problem in Zusammenhang mit „guter Ernährung“ ist die dauerhafte Umsetzung im Alltag, also die Treue der Beibehaltung eines gesunden Ernährungsstils.

Die Empfehlung einer ausgewogenen, nicht einseitigen Mischkost nach „mediterranem Stil“ hat sich als auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse als eindeutig vorteilhaft erwiesen.

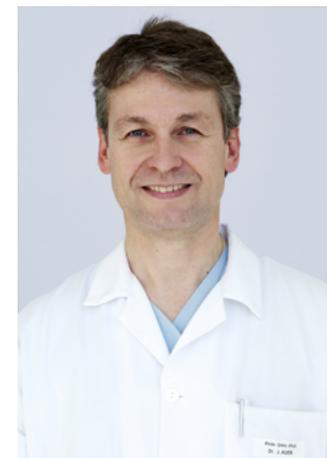
Diese Broschüre soll eine kleine Hilfestellung für die Umsetzung „guter Ernährung“ im Alltag darstellen und Ihnen helfen, Herz und Gefäße zu schützen bzw. vor weiterer Schädigung zu bewahren.

Viel Vergnügen beim Lesen und alles Gute für die Umsetzung.

wünscht Ihnen

Ihr

Prim. Univ. Prof. Dr. Johann Auer



HERZ.gesunde ERNÄHRUNG

Die Zunahme von **WOHLSTANDSERKRANKUNGEN** wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus ... führen auch zu einer **drastischen Steigerung** von **Herz- und Kreislauf-erkrankungen**, welche zu den häufigsten Todesursachen in Österreich zählen.

Nicht einzelne Nahrungskomponenten, sondern das Zusammenspiel vieler Faktoren einer **GESUNDEN ERNÄHRUNG** tragen zur Vorbeugung dieser Erkrankungen und zur Verbesserung des Gesundheitszustandes bei.

Erfolgt eine gezielte Umstellung der Essgewohnheiten und des Lebensstils, so wirkt sich dies nachweisbar auch langfristig günstig auf die Arteriosklerose und das kardiovaskuläre Risiko aus.

Um die Ernährung kommt man also nicht herum - weder bei der **PRÄVENTION** - noch bei der **THERAPIE** vieler Erkrankungen.

Das Wissen alleine reicht aber oft nicht aus, um eine Verhaltensänderung hervorzurufen.

Erst die **Bewusstmachung**, das **Ausprobieren** und das **regelmäßige Umsetzen** führen zum **Erfolg**.

**HERZGESUND LEBEN
IST NICHT SCHWIERIG.**



Sie können Ihrem Herzen **TAG FÜR TAG GUTES** tun, mit ganz einfachen Mitteln, mit gesunden Lebensmitteln und mit den ihrem Bedarf entsprechenden Mengen.

Die Broschüre soll als Anstoß dienen, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen und zahlreiche Tipps helfen Ihnen, den Weg zu einer herzgesunden Ernährung zu finden.

Zur Klärung weiterer Fragen können Sie sich an uns Diätologinnen wenden und bei Bedarf wird Ihnen eine Ernährungsberatung ärztlich verordnet.

Elisabeth Ortner

Elisabeth Ortner, Diätologin



ENERGIE.bedarf

WIE VIELE KALORIEN SOLLEN WIR TÄGLICH ZU UNS NEHMEN?

Der **ENERGIEBEDARF** wird in Kalorien gemessen, er setzt sich zusammen aus dem **Grundumsatz** - der Energiemenge, die für lebensnotwendige Aufgaben wie der Atmung, Herztätigkeit, Hirntätigkeit, ... benötigt wird. Für jede weitere Aktivität, braucht der Körper zusätzliche Energie, den **Leistungsumsatz**.

Der Gesamtenergiebedarf ist abhängig von unterschiedlichen Faktoren wie dem Alter, dem Geschlecht, der körperlichen Bewegung ... Er ist variabel, jeder Mensch benötigt unterschiedlich viel Energie, bei vielen Krankheitsbildern ist der Energiebedarf erhöht.

Generell werden in der österreichischen Bevölkerung aber durch die **WOHLSTANDSERNÄHRUNG** zu viele Kalorien aufgenommen und zu wenig körperliche Bewegung durchgeführt, dadurch resultiert Übergewicht.

Laut der WHO, der Weltgesundheitsorganisation, zählt Übergewicht zu **DEN** chronischen Krankheiten, die mit einer Vielzahl von Folgekrankheiten assoziiert sind.

KÖRPER.gewicht

ÜBERGEWICHT ist ein zentraler Risikofaktor für Herz- und Kreislauferkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, bestimmten Krebserkrankungen,

... JEDER 3. ÖSTERREICHER IST **ÜBERGEWICHTIG**

Übergewicht ist also für vieles verantwortlich. Jedes Kilogramm Übergewicht lässt das Herz schwerer arbeiten, erhöht die Insulinresistenz d. h. körpereigenes Insulin kann nicht mehr ausreichend wirken, der Blutzucker und der Blutfettspiegel werden belastet und der Blutdruck steigt.

Kardiologische Gesellschaften empfehlen, auf ein normales Gewicht und Körpergewicht sowie auf ausgewogene, gesunde Ernährung zu achten.

Aber was wird als „**normal**“ eingestuft?

Als Orientierung gilt der Body Mass Index, er wird wie folgt berechnet: BMI = Körpergewicht in kg, dividiert durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat.

| BMI < 18,5 | BMI 18,5 - 24,9 | BMI ≥ 25 | BMI ≥ 30 |
|---------------|--------------------|-------------|-------------|
| Untergewicht | Normalgewicht | Übergewicht | Adipositas |

Laut WHO Kriterien gilt diese Skala für **Erwachsene**. Der BMI sagt jedoch nichts über die Körperzusammensetzung aus. Bei Menschen mit mehr Muskelmasse kann der BMI etwas höher angesetzt werden.

KÖRPER.gewicht

Für **ältere Personen** gelten nach geriatrischen Kriterien ab dem 65. Lebensjahr (Espen 2000) andere Werte.

| BMI 20 - 21,9 | BMI 22 - 26,9 | BMI 27 - 29,9 | BMI ≥ 30 |
|----------------------------|------------------|------------------|-------------|
| Risiko für Mangelernährung | Normalgewicht | Übergewicht | Adipositas |

Entscheidend ist auch die **Körperzusammensetzung**. Zuviel Fettgewebe im Bauchbereich („apfelförmige Verteilung“) bedeutet ein hohes Krankheitsrisiko für Herz- und Gefäßerkrankungen, es wirkt wie ein Hormon und fördert Entzündungen.

| Bauchumfang | Frau | Mann |
|--------------------------|---------|----------|
| erhöhtes Risiko | ≥ 80 cm | ≥ 94 cm |
| deutlich erhöhtes Risiko | ≥ 88 cm | ≥ 102 cm |

ÜBER.gewicht

ÜBERGEWICHT entsteht hauptsächlich, wenn dem Körper mehr Energie (Kalorien) zugeführt wird, als er verbrauchen kann. Ursache ist meist eine zu kalorienreiche, fett- und zuckerreiche Ernährung sowie ein Mangel an körperlicher Bewegung. Zur Behandlung des Übergewichtes werden zahlreiche Diäten angeboten, die meisten funktionieren jedoch nicht. Vorübergehend nimmt man zwar ab, schlank **bleiben** gelingt nur sehr selten, die Rückfallquote ist sehr hoch. Durch eine zu rasche Gewichtsabnahme geht wertvolle Muskelmasse verloren, anstatt dass gesundheitlich ungünstiges Fettgewebe abgebaut wird und der Jojo-Effekt ist vorprogrammiert. Meist wird das abgenommene Gewicht sehr rasch wieder zugenommen.

Laut **ADIPOSITASLEITLINIEN** werden keine konkreten bzw. optimalen Nährstoffrelationen empfohlen, wichtig ist die Berücksichtigung des persönlichen Ess- und Trinkverhaltens und entscheidend ist die tatsächliche Kalorienaufnahme.

Je **schonender** und **langsamer** das Gewicht abgenommen wird, um so langanhaltender ist der Erfolg. Wiegen Sie sich einmal wöchentlich und planen Sie kleine und realistische Ziele. Um 1 kg Körperfett in einer Woche abzunehmen, müssen Sie täglich 1000 Kalorien einsparen und für mehr körperliche Bewegung sorgen. Langzeiterfolge bringen ein langfristig angelegtes Ernährungs- und Bewegungsprogramm und eine Umstellung des Ess- und ev. auch Trinkverhaltens.



HERZ.gesunde ERNÄHRUNG

gesunde ERNÄHRUNG... WAS SOLL MAN SICH DARUNTER VORSTELLEN?

Eine vollwertige und kaloriengerechte Ernährung gilt zweifelsohne als wichtiger Faktor für ein gesundes Leben. Es ist aber oftmals schwierig, sich im Dschungel der unzähligen - teilweise widersprüchlichen - Empfehlungen und einer Vielzahl von Diäten zurecht zu finden.

Eine **AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG** besteht aus Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, kein einziges Lebensmittel enthält alle Nährstoffe gleichzeitig. Um Einseitigkeit zu vermeiden, gestalten Sie Ihren Speiseplan möglichst **abwechslungsreich** und **bunt**.

Es kommt aber nicht nur darauf an, was gegessen wird, sondern auch, wie viel man zu sich nimmt. Ernährungsberichte belegen eine zu kalorienreiche Nahrungsaufnahme. Nur wer sich regelmäßig bewegt und Sport betreibt, kann auch mehr Kalorien zu sich nehmen.

Was gilt als „**HERZSCHÜTZENDE**“ Ernährungsweise? Studien belegen, je mehr sich das Ernährungsverhalten den Empfehlungen der **mediterranen** Ernährung annähert, desto größer fällt die protektive Wirkung der Ernährung aus.

viel **PFLANZENKOST** beugt vor

Eine vegetarische Ernährung senkt ebenfalls das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen, wirkt blutdrucksenkend und bekämpft das Volksleiden Obstipation.

Durch eine zu fleisch- und wurstbetonte Ernährung werden zu viele gesättigte Fettsäuren aufgenommen, die den Blutfettspiegel belasten, zu viel tierisches Fett begünstigt auch die Entstehung von einigen Krebserkrankungen.

Nur ein kleiner Anteil der österreichischen Bevölkerung lebt vollständig vegetarisch und verzichtet dabei gänzlich auf Fleisch und Wurstwaren. Eine gesunde und vegetarisch orientierte Ernährung hingegen erfordert keinesfalls einen radikalen Verzicht jeglichen Fleischkonsums, das vorrangige Ziel ist ein maßvolles Genießen in vernünftigen Mengen.

Folgende angeführte **ERNÄHRUNGSREGELN** sind Ihnen bei der Umgestaltung des Speiseplanes behilflich.

Treiben Sie es bunt bei Obst und Gemüse.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt täglich fünf Portionen Obst und Gemüse.

Anstatt Vitaminpräparate und Smoothies zu konsumieren, greifen Sie lieber zu Obst und Gemüse, es enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und wertvolle Ballaststoffe - essen Sie möglichst viel davon als Rohkost.

Obst eignet sich ideal als Zwischenmahlzeit

Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Kräuter sind auch Hauptbestandteil der **mediterranen Küche**.

GEMÜSE ist auf Grund des hohen Wassergehaltes sehr energiearm, cholesterinfrei, liefert Ballaststoffe, lässt den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen und macht satt.

Machen Sie ab jetzt die „Zuspeise“ zu Ihrer Hauptspeise.

Essen Sie Gemüse und Salat möglichst frisch und arrangieren Sie es appetitlich, verwenden Sie edlen Essig und geizen Sie nicht bei der Ölqualität.

Ein knackig frischer Salat verlockt zum Probieren und regt zum vermehrten Verzehr an.

Auch hier gilt die Devise **MÖGLICHST BUNT, VIELFÄLTIG, SCHADSTOFFARM, REGIONAL** oder probieren Sie eine Sorte aus, die Sie bis jetzt noch nie verwendet haben.

Tomaten enthalten Lycopin - ein Carotinoid - welches als Radikalfänger gilt und die Zellmembran schützt.

Knoblauch enthält Allicin und wirkt antibakteriell.

Die Avocado strotzt vor gesundem Fett, die enthaltenen einfach ungesättigten Fettsäuren gelten als besonders herzgesund.

HÜLSENFRÜCHTE galten lange Zeit als „Arme Leute Essen“, liegen jedoch aktuell stark im Trend. Ihr hoher Nährstoff- und Wirkstoffgehalt zeichnen sie als besonders gesund aus, durch den hohen Proteinanteil stellen sie eine gute Alternative zu Fleisch dar.

1 Kiwi deckt den täglichen Vitamin C Bedarf

1 große Banane enthält ca. 120 Kalorien – 1 Leberkäsesemmel ca. 450 Kalorien

1 Schale (250g) Erdbeeren liefert 40 Mikrogramm Folsäure und deckt Ihren Tagesbedarf

viel PFLANZENKOST beugt vor

GETRIEDE, GETREIDEPRODUKTE und **KARTOFFELN** gehören zur Gruppe der Kohlenhydrate und sind seit Jahrtausenden Hauptnahrungsmittel für uns Menschen.

Die langsam resorbierbaren, langkettigen Kohlenhydrate, die sich in Vollkornprodukten finden, sind unerlässlich für eine geregelte Verdauung. Sie helfen mit, Darmerkrankungen vorzubeugen und wirken blutzuckerspiegelsenkend. Die enthaltenen löslichen Ballaststoffe entziehen dem Körper auf natürliche Weise Cholesterin.

Betrachtet man die Essgewohnheiten der österreichischen Bevölkerung, so stellt man fest, dass der Konsum von Gemüse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte weit unter den geforderten Empfehlungen liegt. Die österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine

BALLASTSTOFFAUFNAHME VON MINDESTENS 30 GRAMM PRO TAG.

Um dem gerecht zu werden, sollte der überwiegende Teil des Brot- und Beilagenkonsums durch Vollkornprodukte gedeckt werden.

BALLASTSTOFFVERGLEICH diverser Lebensmittel

| 100g | Bst. in Gramm |
|-----------|---------------|
| Reis weiß | 0,4 |
| Naturreis | 1,8 |

| 100g | Bst. in Gramm |
|--------------|---------------|
| Weißbrot | 2,7 |
| Vollkornbrot | 8,5 |

| 100g | Bst. in Gramm |
|----------------|---------------|
| Nudeln weiß | 1,2 |
| Vollkornnudeln | 12 |

viel **PFLANZENKOST** beugt vor

TIPP

Starten Sie den Tag mit einem Müsli, welches Sie mit frischem Obst, Lein-samen, Haferflocken, Joghurt oder mit Milch und ein paar Nüssen genießen.

Diverse im Handel angebotene Müsli- und Frühstückscerealien liefern viele Kalorien, der Zuckergehalt ist meist viel zu hoch, hingegen findet man wenig Vollkorn- und Ballaststoffe, lesen Sie genau die Nährwertangabe.

Greifen Sie häufig zu Brot und Gebäck aus Vollkorn und erkundigen Sie sich auch hier nach den Inhaltsstoffen. Empfehlenswert sind Brot und Gebäck mit mind. 50% Vollkornanteil bzw. einem hohen Schrotanteil.

Es ist mittlerweile üblich, dass vielen Brotsorten Zuckerkulör oder Malzextrakte beigefügt wird, die damit beabsichtigte Dunkelfärbung täuscht ein Vollkornprodukt vor.

Nicht das Brot ist der „Dickmacher“, meist liefert der Belag mehr Kalorien.

Lange waren Hirse, Hafer, Dinkel, Buchweizen ... und die daraus gewonnenen Produkte nur im Bioladen erhältlich, mittlerweile findet man sie in nahezu jedem Lebensmittelmarkt.

das richtige **FETT**

Fett ist ein Geschmacksträger, doch es liefert doppelt so viele Kalorien wie Eiweiß und Kohlenhydrate, es wird definitiv zu viel Fett konsumiert.

Fette sind aber nicht per se „Feinde“, denn Fett hat wichtige Aufgaben im Körper zu erfüllen. Es geht um die richtig **MENGE** und um die **QUALITÄT**. Jene Fettsäuren, die im Fett enthalten sind, entscheiden, ob das Fett gesund ist oder sich ungünstig auf unsere Gesundheit und auf den Stoffwechsel auswirkt.

Laut der aktuellen Leitlinie über die Fettzufuhr können viele ernährungsbedingte Erkrankungen durch eine ausgewählte Nahrungsfettzufuhr sehr positiv beeinflusst werden.

Studien bestätigen, dass die Zusammensetzung der Nahrungsfette auch einen Einfluss auf die Herzgesundheit hat.

GUTE FETTE – D. H. GUTE FETTSÄUREN **SCHÜTZEN** DAHER UNSER HERZ!

Beim **Fettkonsum** und **Öleinkauf** gilt es daher auf die **Qualität** zu achten.

das richtige **FETT**

GESÄTTIGTE FETTSÄUREN sind enthalten in Fleisch, Wurstwaren, aber auch in pflanzlichen Fetten wie Palmkernöl, Kokosfett, Mehlspeisen, Naschereien und in vielen Fertigprodukten. Wenn sie zu Gunsten von ungesättigten Fettsäuren in der Nahrung reduziert werden, kann der LDL-Cholesterinspiegel im Körper positiv verändert werden, dies bringt Vorteile für Herz- und Kreislauf.

EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN sind enthalten in Oliven, Olivenöl, Avocados, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Erdnüssen, Haselnüssen, Mandeln und Pistazien.

Olivenöl wird in verschiedenen Güterklassen angeboten. Die Bezeichnung „**nativ extra**“ steht für die oberste Güteklasse. Die Ölgewinnung erfolgt ausschließlich mit mechanischen Verfahren ohne Wärmezufuhr.

MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN gelten als essentiell, d. h. lebensnotwendig, unser Körper kann sie selbst nicht bilden, sie müssen in ausreichender und ausgewogener Menge mit der Nahrung zugeführt werden.

Dazu zählen die

OMEGA-3-FETTSÄUREN:

Sie finden sich in fettreichen Fischen aber auch in Form von Alpha-Linolensäure in Rapsöl, Leinöl, Sojaöl, Nüssen (insbesondere in Walnüssen).

OMEGA-6-FETTSÄUREN:

Sind enthalten in Form von Linolsäure in Sonnenblumenöl, Distelöl, Kürbiskernöl, Maiskeimöl aber auch als Arachidonsäure in tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Butter, Eier ...

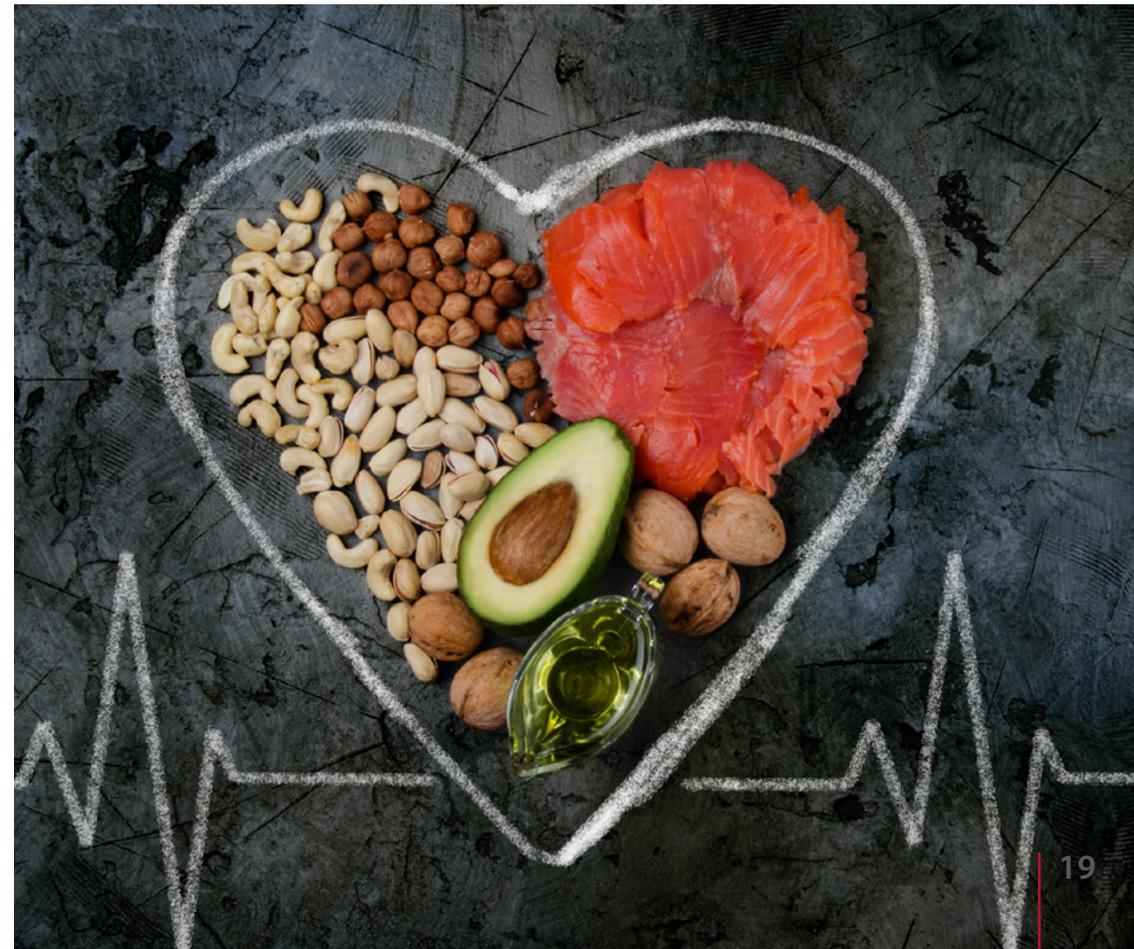
Greifen Sie ab jetzt beim Einkauf zum richtigen sowie gesunden Fett und führen Sie bei Bedarf einen „Ölwechsel“ durch.

Verwenden Sie zum Zubereiten der Speisen hochwertige Öle.

Beachten Sie die „versteckten“ Fette in Wurstwaren, frittierten Speisen, Süßspeisen ...

Speziell **WALNÜSSE** enthalten reichlich gesunden Fettsäuren.

Sie enthalten zwar viele Kalorien aber dafür wertvolle Kalorien. Kleine Mengen von 20g (eine Kinderhand voll) am Tag verzehrt, entsprechen 135 Kalorien. Walnüsse sind der perfekte Snack für zwischendurch, der Blutzuckerspiegel bleibt konstant und es kommt zu keinen Heißhungerattacken, welche durch Konsum diverser Süßigkeiten hervorgerufen werden können.



FLEISCH & CO

In Österreich ist der Konsum von Fleisch- und Fleischwaren in allen Altersgruppen viel zu hoch, Männer essen laut Erhebungen mehr als 1 Kilogramm Fleisch und Wurst pro Woche.

In vernünftigen Maßen genossen ist Fleisch ein guter Lieferant für essentielle Aminosäuren, Vitamin B12, und Eisen. Es finden sich aber auch andere Inhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Häm-Eisen und Salz, das für viele Wurstzubereitungen und Räucherwaren verwendet wird.

Studien ergeben, dass Menschen, die sehr oft und viel rotes oder verarbeitetes Fleisch essen, ein höheres Herz- und Kreislauf-Risiko haben. Die hauptsächlich in tierischen Nahrungsmitteln vorkommenden gesättigten Fettsäuren gelten als „atherogen“.

Laut der WHO besteht auch ein erhöhtes Risiko an Dickdarm- und Magenkrebs zu erkranken, deshalb wird empfohlen, die Aufnahme von Fleisch und Wurst einzuschränken.

Um das Risiko für Gefäßschäden bei HerzpatientInnen zu senken, sind sehr niedrige LDL-Cholesterinwerte im Blut anzustreben.

Neben der medikamentösen Therapie hilft eine **BALLASTSTOFF-REICHE**, bzw. **VEGETARISCH** oder **MEDITERRAN** orientierte Ernährung am effektivsten, den Blutfettspiegel zu senken - diese Ernährungsformen enthalten nur kleine Fleischmengen.

Die österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher nur

2-3 X PRO WOCHE MAGERE FLEISCHSORTEN

zu verzehren, insbesondere der Verzehr heller Fleischsorten z.B. von Geflügel ist empfehlenswert.

Geizen Sie auch bei Wurstwaren – die Devise sollte lauten – wenig und von magerer Qualität.

Legen Sie gleich morgen einen „fleischlosen Tag“ ein, in früheren Zeiten wurde nur an speziellen Feiertagen oder am Wochenende Fleisch und Wurst gegessen. Machen Sie es sich ab jetzt zur Gewohnheit, nur jeden zweiten Tag Fleisch zu essen, man gewöhnt sich sehr rasch daran.

Es gibt genügend Alternativen wie Fisch, Gemüsegerichte, Pasta, Gnocchi oder beispielsweise ein Champignonomelette...

Planen Sie statt der üblichen Innviertler Jause ein Abendessen bestehend aus Räucherlachs, Mozzarella mit Tomaten oder einen pikanten Thunfisch-aufstrich.



FISCH

Ein regelmäßiger Fischverzehr geht mit einer niedrigeren Inzidenz, d.h. einer geringeren Häufigkeit von Herzgefäßerkrankungen, Herzinfarkt und plötzlichem Herztod einher.

FISCHE enthalten verschiedene gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, darunter hochwertiges Eiweiß, Vitamin D, Selen und langkettige Omega-3-Fettsäuren. Besonders viel davon finden sich in Makrele, Hering, Lachs, Sardinen und Thunfisch. Unter den Süßwasserfischen weisen auch Forelle und Saibling nennenswerte Mengen auf. Die **OMEGA-3-FETTSÄUREN** erweisen sich auch günstig zur Senkung erhöhter Triglyceride im Blut. Ideal wäre es, in der Woche 2 x Fisch zu essen.

**AB JETZT –
KOMMT MEHR FISCH
AUF DEN TISCH**

EI

Viele Jahre lang hat sich die These gehalten, dass hoher Eierkonsum einen erhöhten Cholesterinspiegel im Blut verursacht. Nach neuen Erkenntnissen gibt es nur geringe Zusammenhänge zwischen dem Cholesteringehalt von diversen Speisen und dem körpereigenen Cholesterinpool. Eier enthalten hochwertige Aminosäuren, Vitamin A, D und viele Mineralstoffe, ein normaler Verzehr von **3 EIERN PRO WOCHE** gilt als unbedenklich.

MILCHPRODUKTE

MILCHPRODUKTE sind Bestandteil der gesunden Ernährung. Täglicher Konsum von Milch oder Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Sauermilch, Schnittkäse oder Topfen halten fit und stärken die Knochen. Leider beinhalten diverse Milchprodukte viel verstecktes Fett, gönnen Sie sich daher von fettreicheren Käsesorten nur kleine Häppchen und geizen Sie mit Obers und Co.

KALORIEN- und FETTGEHALT diverser Milchprodukte

| Schlagobers 36 % Fett | Landfrischkäse 0,1 % Fett | Bergbaron 45 % FiT |
|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 250 ml 862,5 kcal 90 g Fett | 100g 66 kcal 0,1 g Fett | 100 g 346 kcal 25 g Fett |

| Bierkäse 15 % FiT | Rahm Brie Weichkäse 65 % FiT |
|------------------------------|------------------------------------|
| 100 g 203 kcal 8g Fett | 100 g 415 kcal 39 g Fett |

ZUCKER & süsses

Der Geschmack „SÜSS“ ist angeboren, **ZUCKER** ist unser Süßungsmittel Nummer 1.

Eine gesunde Ernährung beinhaltet keinesfalls ein Zuckerverbot, kleine Mengen Zucker sind unbedenklich. Sich gelegentlich ein Stück Schokolade oder ein Stück Kuchen zur sonntäglichen Kaffeejause zu gönnen, gehört zum Genussverhalten und ist unbedenklich.

Alle Kohlenhydrate wie Obst, Milch, Brot, Beilagen wie Reis, Nudeln enthalten natürlichen Zucker in unterschiedlichen Formen.

Die WHO empfiehlt einen Zuckerkonsum von nur **25G ZUCKER** pro Tag, das entspricht ca. **6 Stück Würfelzucker**.

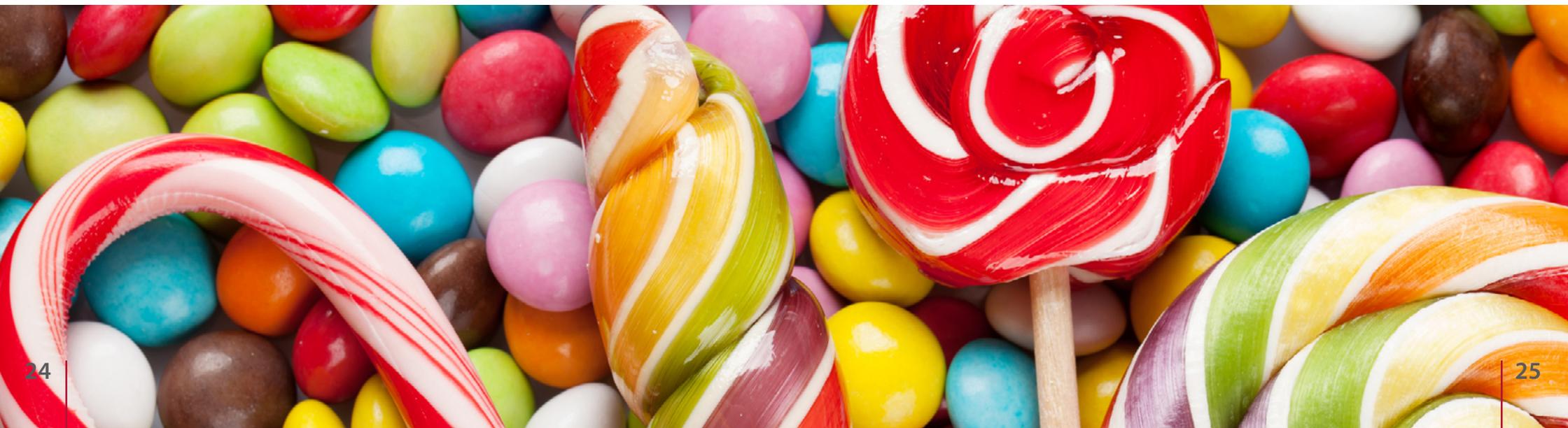
Laut statistischen Erhebungen wird in der österreichischen Bevölkerung zu viel Zucker konsumiert, in etwa 90g täglich, dieser versteckt sich meist in Getränken, in diversen Milchprodukten, Süßigkeiten, Mehlspeisen ...

Ein zu hoher Zuckerkonsum ist mitverantwortlich für die Entstehung von Karies, Fettlebererkrankung, Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen.

ZUCKERGEHALT diverser Lebensmittel in **WÜRFELZUCKER** gerechnet

| Apfel 1 Stk. (150g) | Ketchup 1 Portion 25 g | Limonade 0,5l |
|---------------------------|------------------------------|------------------|
| 3,5 Stk. | 3 Stk. | 12,5 Stk. |

| Orangensaft frisch gepresst 0,5l | Schokolade 1 Tafel 100 g |
|--|--------------------------------|
| 12 Stk. | 13 Stk. |



ausreichend FLÜSSIGKEIT

Der Mensch besteht zu 65 % aus Wasser. Da über den Tag verteilt kontinuierlich Wasser ausgeschieden wird, ist es auch regelmäßig zuzuführen.

Der Flüssigkeitsbedarf hängt von verschiedenen Faktoren ab.

CA. 1,5 - 2L FLÜSSIGKEIT PRO TAG sollten Sie täglich zu sich nehmen.

Viele Menschen haben ein reduziertes Durstgefühl, Trinkrituale helfen, dass Sie ausreichend trinken.

Hat der Arzt/die Ärztin bei Ihnen eine Herzschwäche diagnostiziert, so soll die Flüssigkeitszufuhr eingeschränkt werden.

Viele trinken jedoch die falschen, modernen Durstlöscher.

Experten schätzen, dass der Verbrauch an sogenannten Softdrinks - dazu gehören zuckerreiche Getränke, Säfte, Fruchtlimonaden ... - künftig noch stärker ansteigen wird.

Flüssige Kalorien führen zu keiner Sättigung, manche Limonaden liefern bis zu 500 Kalorien pro Liter, das entspricht einer Hauptmahlzeit und fördert Übergewicht.

KLARES, REINES WASSER ist das beste Anti-Aging-Mittel der Welt, es ist kalorienfrei und in Österreich meist von sehr hoher Qualität. Studien belegen, dass biologischer, grüner Tee gesundheitsfördernd ist. Ungesüßter Tee kann mit ein paar Tropfen Zitronensaft geschmacklich verfeinert werden.

Ein moderater Kaffeeconsum belastet den Blutdruck nicht. Trinken Sie Fruchtsäfte stark verdünnt.

ALKOHOL

Alkohol ist ein **GENUSSMITTEL** und sollte auch so betrachtet werden.

Kleine Mengen wirken gesundheitsfördernd, Alkoholkonsum in größer Mengen ist blutdrucksteigernd, ein großer Kalorienlieferant und schadet der Leber und der Bauchspeicheldrüse.

Ein **MODERATER ALKOHOLKONSUM** bedeutet pro Tag nicht mehr als

10g Alkohol für die Frau

20g Alkohol für den Mann

10g Alkohol sind enthalten in

100 ml Sekt

125 ml Wein

250 ml Bier

KALORIENGEHALT

diverser alkoholischer GETRÄNKE

| Bier 0,5l | Bier alkoholfrei 0,5l | Rotwein 0,25 l | Obstler 4cl |
|--------------|--------------------------|-------------------|----------------|
| 222 kcal | 140 kcal | 185 kcal | 100 kcal |



SALZ

Früher würde das Salz als das „weiße“ Gold bezeichnet, es war rar und kostbar und wurde nur sehr sparsam verwendet, heute ist es in der Nahrung im **ÜBERFLUSS** vorhanden.

Zu viel Salz in der Nahrung lässt bei vielen Personen den Blutdruck ansteigen.

Viel Ernährungsgesellschaften fordern, um das kardiovaskuläre Krankheitsrisiko zu reduzieren, die Salzzufuhr auf 5 bis 6 g Kochsalz pro Tag zu reduzieren.

Hauptquellen unserer erhöhten Salzzufuhr sind viele verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Wurst, Käse, Knabbergebäck, Fertigprodukte ...

80 % DES SALZES

NEHMEN WIR ÜBER DURCH VERARBEITETE LEBENSMITTEL ZU UNS

**20 % KOMMEN DURCH
INDIVIDUELLES SALZEN HINZU**

KOCHSALZGEHALT diverser Lebensmittel

| Lebensmittel | Chips 1 Pkg. 175 g | Brot 1 Weckerl 60 g | Rollmops 100g |
|--------------|--------------------------|---------------------------|------------------|
| Kalorien | 928 kcal | 144 kcal | 267 kcal |
| Kochsalz | 3,5 g | 1 g | 3g |

| Lebensmittel | Salami 100 g | Paprika 1 Stk. 100 g | Apfel 1 Stk. 150 g |
|--------------|-----------------|----------------------------|--------------------------|
| Kalorien | 398 kcal | 28 kcal | 81 kcal |
| Kochsalz | 5,4 g | 0,01 g | 0,003 g |

SALZ

Um die Speisesalzzufuhr in der Bevölkerung zu senken, müssten viele verarbeitete Lebensmittel weniger Salz enthalten. Eine Tagesportion von 4 Scheiben Brot beinhaltet rund 2 g Kochsalz. Das Reduzieren des Kochsalzes im täglichen Brot würde bereits einen wesentlichen Beitrag zur Reduktion der Salzaufnahme leisten. Einige Länder der EU haben bereits den Salzgehalt in den Rezepturen des Brotes gesenkt.

Laut dem **NÄHRWERTKENNZEICHNUNGSSYSTEM** der EU für verpackte Lebensmittel muss ab Dezember 2016 der Salzgehalt auf Lebensmittel angegeben werden.

Verzichten Sie auf sehr salzreiche Speisen wie Knabbergebäck, Chips, in Salz konservierte Speisen ...

Salzen Sie das Essen erst nach der Zubereitung und würzen Sie mit vielen Kräutern.

Reduzieren Sie Ihren **SALZPEGEL LANGSAM**, damit sich Ihr Gaumen an die salzärmeren Speisen besser gewöhnen kann.

Pflanzliche Lebensmittel wie Salat, Gemüse, Vollkornprodukte, Obst, Nüsse ... liefern viel **KALIUM**, es wirkt als **NATÜRLICHES ENTWÄSSERUNGSMITTEL** und ist der Gegenspieler vom Kochsalz.

vernünftig und gesund EINKAUFEN

Die **GESUNDE ERNÄHRUNG** beginnt beim **BEWUSSTEN EINKAUFEN**.

Laut der EU gibt es eine europäische **LEBENSMITTELKENNZEICHNUNGSPFLICHT**.

Diese Nährwertkennzeichnung auf den verpackten Produkten dient zur **KONSUMENTENINFORMATION** und soll einen **BEWUSSTEN UMGANG** mit bestimmten Nährstoffen schaffen.

Diese Kennzeichnung kann den Konsumenten aber nicht von der eigenen Verantwortung und Kaufentscheidung entbinden.

Lassen Sie sich nicht in die Irre führen von der tollen Verpackung und Aufmachung diverser Produkte, auf den Inhalt kommt es an.

Schauen Sie daher auf die meist kleingedruckten Inhaltsstoffe der Produkte und prüfen Sie deren Qualität.



bedeutung der BEWEGUNG

Bewegung ist nicht nur **GESUND**, sie macht auch **SPASS** und **FREUDE**.

Von zentraler Bedeutung ist, die geeignete Bewegungsart zu finden, die einem gut tut und möglichst gefahrenlos ausgeübt werden kann. Speziell bei Übergewicht sind gelenkschonende Sportarten zu empfehlen.

Für Personen, die sich krankheitsbedingt nicht überfordern sollen, ist eine vorherige medizinische Abklärung zu empfehlen.

Für Sporteinsteiger/innen und Anfänger/innen kann als Faustregel 2-3x die Woche mindestens je 30 min Training empfohlen werden.

Das Training soll dabei so auf die einzelnen Wochentage verteilt werden, dass beispielsweise nicht 3 Tage hintereinander trainiert und 4 Tage pausiert wird, sondern dass nach maximal jedem 2. Tag ein Erholungstag eingeplant wird.

Wandern, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walken ... ist auch für übergewichtige Personen zu empfehlen.

Regelmäßige körperliche Bewegung sorgt dafür, dass Muskeln Zucker verbrennen und auf längere Sicht die Fettpolster schmelzen.

Rauchen Sie nicht - Ihre Gesundheit dankt es Ihnen!

ENERGIEVERBRAUCH durch bewegung

| Tätigkeit | Kalorienverbrauch bei 30 min. |
|-------------------|-------------------------------|
| Bügeln | 60 kcal |
| Kochen | 65 kcal |
| Treppen steigen | 245 kcal |
| Aerobic | 190 kcal |
| Gehen, zügig | 145 kcal |
| Joggen | 345 kcal |
| Radfahren | 180 kcal |
| Mountain biken | 260 kcal |
| Brustschwimmen | 290 kcal |
| Skifahren (alpin) | 255 kcal |
| Tennis | 265 kcal |
| Nordic walken | 200 kcal |





Man soll dem Leib
etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen

Winston Churchill



offen. engagiert - Begegnung & Nähe

KRANKENHAUS ST. JOSEF BRAUNAU

Abteilung für Innere Medizin 1 mit Kardiologie,
interner Intensivmedizin und Akutgeriatrie/Remobilisation

Impressum:
A.ö. Krankenhaus St. Josef Braunau GmbH
Ringstraße 60
A-5280 Braunau am Inn
Tel.: +43 (0) 7722 804-0