Journal für
Kardiologie
Austrian Journal of Cardiology
Österreichische Zeitschrift für Herz-Kreislauferkrankungen

Genussvoll zu einem gesunden Herzen - Ernährung im Fokus der Kardiologie

Journal für Kardiologie - Austrian Journal of Cardiology 2012; 19 (11-12), 366

Homepage:

www.kup.at/kardiologie

Online-Datenbank
mit Autoren-
und Stichwortsuche

ÖKG Österreichische Kardiologische Gesellschaft

Offizielles Partnerjournal der ÖKG

EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY®

Member of the ESC-Editor's Club

Offizielles Organ des Österreichischen Herzfonds

ACVC Association for Acute CardioVascular Care

In Kooperation mit der ACVC

Indexed in ESCI part of Web of Science

Indexed in EMBASE

Krause & Pachernegg GmbH • Verlag für Medizin und Wirtschaft • A-3003 Gablitz
P.b.b. 02Z031105M, Verlagsort: 3003 Gablitz, Linzerstraße 177A/21 Preis: EUR 10,–

Journal für
Kardiologie

e-Abo kostenlos

Datenschutz:

Ihre Daten unterliegen dem Datenschutzgesetz und werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Daten werden vom Verlag ausschließlich für den Versand der PDF-Files des Journals für Kardiologie und eventueller weiterer Informationen das Journal betreffend genutzt.

Lieferung:

Die Lieferung umfasst die jeweils aktuelle Ausgabe des Journals für Kardiologie. Sie werden per E-Mail informiert, durch Klick auf den gesendeten Link erhalten Sie die komplette Ausgabe als PDF (Umfang ca. 5–10 MB). Außerhalb dieses Angebots ist keine Lieferung möglich.

Abbestellen:

Das Gratis-Online-Abonnement kann jederzeit per Mausklick wieder abbestellt werden. In jeder Benachrichtigung finden Sie die Information, wie das Abo abbestellt werden kann.

Das e-Journal
Journal für Kardiologie

- ✔ steht als PDF-Datei (ca. 5–10 MB) stets internetunabhängig zur Verfügung
- ✔ kann bei geringem Platzaufwand gespeichert werden
- ✔ ist jederzeit abrufbar
- ✔ bietet einen direkten, ortsunabhängigen Zugriff
- ✔ ist funktionsfähig auf Tablets, iPads und den meisten marktüblichen e-Book-Readern
- ✔ ist leicht im Volltext durchsuchbar
- ✔ umfasst neben Texten und Bildern ggf. auch eingebettete Videosequenzen.

www.kup.at/kardiologie

Genussvoll zu einem gesunden Herzen – Ernährung im Fokus der Kardiologie

Interview mit Univ.-Doz. Dr. Bernhard Paulweber, Präsident der Österreichischen Atherosklerosegesellschaft.

Univ.-Doz. Dr. B. Paulweber

Sehr geehrter Herr Doz. Paulweber, Sie beschäftigen sich seit vielen Jahren intensiv mit dem Thema Ernährung und Prävention von Atherosklerose. Welches Schutzpotenzial messen Sie persönlich der Ernährung bei?

Vor gut 50 Jahren wurden erstmals von Ancel Keys Vermutungen geäußert, es könnte einen Zusammenhang zwischen der Ernährungsweise und der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geben. Vorerst wurde er zwar belächelt, seine Überlegungen wurden dann aber durch Studien eindrucksvoll bestätigt. Heute sind sich alle internationalen Fachgesellschaften, die sich mit der Prävention und Therapie von KHK beschäftigen, einig: Das Herzinfarktrisiko ist umso größer, je ungesünder wir essen.

Was empfehlen diese Fachgesellschaften konkret?

Mehr Obst und vor allem mehr Gemüse! Ja zu guten Fetten! Vollkorn statt Weißmehl! Pflanzliches vor tierischem Eiweiß! Und: Alkohol – wenn überhaupt – nur in Maßen! Und das nicht nur für wenige Wochen oder Monate, sondern ein Leben lang. Natürlich ist mir bewusst, dass es leichter gesagt als getan ist. An den Essgewohnheiten ändern die Patienten nur ungern etwas. Hier braucht es konkrete Hilfestellungen für den Alltag. Daran arbeiten wir gerade.

Was konkret wird hierzu erarbeitet?

Die Österreichische Atherosklerosegesellschaft wird im Laufe der kommenden Monate ein Statementpapier publizieren. Dieses soll nach derzeitigem State-of-the-art-Wissen aufzeigen, welche alimentären Möglichkeiten es zur Prävention von KHK gibt. Neben diesem Paper für Ärzte und andere Gesundheitswissenschafter soll es daraus abgeleitet eine sehr praxisnahe Broschüre für Patienten geben, die für die Arztpraxis gratis zur Verfügung gestellt wird. Wir werden die Kollegenschaft darüber informieren, sobald diese Medien fertig gestellt und verfügbar sind.

Welche Stolpersteine liegen denn zwischen Arztgespräch und Kühlschrank?

Ich glaube nicht, dass es der Bevölkerung an Wissen mangelt. Die meisten meiner Patienten sind gut informiert, haben aber Schwierigkeiten bei der Umsetzung mit Messer und Gabel. Jeder kennt den Slogan „5 am Tag“. Nur wenigen gelingt es, diese Empfehlung im Essalltag zu realisieren. Es scheitert manchmal an negativen Kindheitserinnerungen oder schlichtweg an Ideen, wie gesunde Kost schmackhaft zubereitet werden kann.

Fett ist seit den 1970er-Jahren „Volksfeind“ Nummer 1 wenn es um die Herzgesundheit geht. Wie lautet Ihre Empfehlung diesbezüglich?

Ja zu guten Fetten, nein zu schlechten Fetten! Denn man tut dem Herz-Kreislaufsystem nichts Gutes, wenn man sich möglichst fettarm ernährt. Einige Fette haben sogar einen herzschützenden Effekt. Diese guten Fette findet man in Fisch, Nüssen, Samen, Avocados, Pflanzenölen und Margarine, die ja aus diesen Ölen hergestellt wird. Zurückhaltung ist hingegen bei Fleisch, Wurstwaren und vollfetten Milchprodukten angesagt, weil diese viel gesättigte Fettsäuren enthalten, die das LDL-Cholesterin erhöhen.

Sind dann vielleicht die Kohlenhydrate die Übeltäter der Nation?

„No carb“ oder „low carb“ ist gerade ziemlich modern. Auch bei diesem Nährstoff ist eine differenziertere Betrachtung wichtig: „Good carb“ lautet meine Devise. Diese guten Kohlenhydrate sind z. B. in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten enthalten. Gleichzeitig kann dadurch der Teufelskreis des metabolischen Syndroms unterbrochen werden.

Abgesehen vom richtigen Essen – was ist noch wichtig im herzgesunden Alltag?

Bewegung! Diese fördert die Herzgesundheit, schützt vor einigen Krebsarten, Typ-2-Diabetes und Knochenbrüchigkeit. Und zu guter Letzt hilft körperliche Aktivität auch dabei, das Gewicht im Lot zu halten. Dabei ist es egal, ob man sich für Radfahren, Schwimmen oder schnelles Gehen entscheidet. Wichtig ist, sich überhaupt aufzuraffen und den gesamten Körper 5× wöchentlich für etwa 30 Minuten in Bewegung zu bringen. Hierzu zählt auch Alltägliches wie Stiegensteigen, Fensterputzen oder Rasenmähen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Mag. Eva Unterberger.

Weitere Informationen:

Essenziell Ernährungskommunikation GmbH
Mag. Eva Unterberger
A-1050 Wien, Ramperstorffergasse 2/9
E-Mail: essenziell@essenziell.at

For personal use only. Not to be reproduced without permission of Krause & Pachernegg GmbH.

Mitteilungen aus der Redaktion

Besuchen Sie unsere Rubrik

☑ **Medizintechnik-Produkte**

Neues CRT-D Implantat
Intica 7 HF-T QP von Biotronik

Artis pheno
Siemens Healthcare Diagnostics GmbH

Philips Azurion:
Innovative Bildgebungslösung

Aspirator 3
Labotect GmbH

InControl 1050
Labotect GmbH

e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

☑ **Bestellung e-Journal-Abo**

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

Impressum **Disclaimers & Copyright** **Datenschutzerklärung**