

Journal für Kardiologie

Austrian Journal of Cardiology

Österreichische Zeitschrift für Herz-Kreislauserkrankungen

**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



Offizielles
Partnerjournal der ÖKG



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,-

Veranstaltungskalender

Hybrid-Veranstaltungen der Herausgeber des **Journals für Kardiologie**

Finden Sie alle laufend aktualisierten Termine
auf einem Blick unter

www.kup.at/images/ads/kongress.pdf

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 Gesundheitswissenschaftler 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, Wurstwa-

ren 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 5x 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

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](#)