

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 59 (2004)

Heft: 3

Artikel: Gesunde Kost schützt das Herz

Autor: Elias, Gerhard

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-903769>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gesunde Kost schützt das Herz

Zahlreiche Faktoren wie ein zu hoher Cholesterinspiegel im Blut, Übergewicht oder Bluthochdruck werden als Risikofaktoren einer Herz-Kreislauf-Erkrankung angesehen. Die meisten dieser Risikofaktoren werden wiederum stark durch unsere Ernährung beeinflusst. In vielfältiger Weise steht der Verzehr von tierischen und pflanzlichen Fetten, Obst und Gemüse oder Alkohol mit dem Herzinfarktrisiko in Verbindung. Mit einer entsprechenden Ernährung können wir somit einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall leisten. Welche Lebensmittel weniger und welche bevorzugt gegessen werden sollten, wird hier vorgestellt.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel im Blut, über 200 Milligramm pro Deziliter, gilt immer noch als einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Genauer betrachtet handelt es sich um ein Zuviel des schädlichen LDL-Cholesterins (über 135 mg/dl) und ein Zuwenig des schützenden HDL-Cholesterins (unter 35 mg/dl bei Männern, unter 45 mg/dl bei Frauen). LDL steht für low density lipoprotein, also Lipoprotein mit geringer Dichte. Ausschlaggebend ist das Verhältnis von LDL- zu HDL-Cholosterin, das möglichst niedrig sein sollte.

Ab dem Faktor 5 ist das Risiko für einen Herzinfarkt erhöht. Nahrungsfaktoren, die die Blutfette beeinflussen, sind:

- der Energie- und Fettgehalt der Kost
- die Art der Fette und ihre Qualität (Kaltpressöle)
- die Ballaststoffzufuhr und
- das Nahrungscholesterin

Cholesterinreiche Lebensmittel meiden

Cholesterin war schon immer Gegenstand heftiger Debatten. Es kommt fast ausschliesslich in tierischen Produkten vor. So sind beispielsweise in je 100 Gramm Rindernieren über 400 mg, in Butter 240 mg oder in Schweinefleisch 70 mg Cholesterin enthalten. Ein mittelgrosses Hühnerei, und zwar das Eigelb, liefert etwa 240 mg Cholesterin. Diese Menge entspricht annähernd einer „Tagesdosis“, denn täglich sollten

nicht mehr als etwa 300 mg Cholesterin mit der Nahrung aufgenommen werden.

Reduziert man die Cholesterinaufnahme von 450 auf 300 mg pro Tag, sinkt die Blutcholesterinkonzentration um etwa drei mg/dl. Die Reaktion auf eine Änderung der Cholesterinzufuhr fällt jedoch individuell sehr unterschiedlich aus. Der Cholesterinspiegel kann stärker sinken, eine Reduktion kann aber auch ganz ausbleiben.

Cholesterin ist für den Körper lebensnotwendig, z.B. als Bestandteil von Zellmembranen, als Vorläufer von Hormonen, den Gallensäuren und Vitamin D. Die von der Leber täglich gebildete Menge ist grösser als die mit der Nahrung zugeführte Menge. Das Nahrungscholesterin beeinflusst den Cholesterinspiegel nur bei manchen Men-

schen. Trotzdem sollten stark cholesterinhaltige Lebensmittel wie Eier oder Innereien sehr zurückhaltend verzehrt werden. Denn sie enthalten auch viel Fett und gesättigte Fettsäuren. Diese können den Cholesterinspiegel stärker erhöhen als das Nahrungscholesterin selbst. Beim Fett ist die Qualität wichtiger als die Menge.

Beim Fett auf die Qualität achten

Eines der Hauptprobleme in unserer Ernährung ist der zu hohe Fettanteil. Nicht mehr als ein Drittel der Kalorien sollten in Form von Fett aufgenommen werden. Tatsächlich sind es in der Schweiz aber etwa 40 Prozent. Eine Folge ist Übergewicht, ein wichtiger Risikofaktor für Erkrankungen des Kreislaufs. Einsparungen bei fetthalti-

gen Lebensmitteln sind notwendig, ebenso aber auch bei Streichfett und dem Fett zur Speisenzubereitung.

Nicht nur die Fettmenge ist von Bedeutung, sondern auch die Zusammensetzung der Fette spielt eine wichtige Rolle. Fette bestehen unter anderem aus verschiedenen Fettsäuren. Bei den Fettsäuren werden gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte unterschieden. Während gesättigte Fettsäuren keine Doppelbindungen enthalten, besitzen ungesättigte Fettsäuren eine Doppelbindung (=einfach ungesättigt) oder zwei und mehr Doppelbindungen (=mehrfach ungesättigt). Ein Fett ist umso flüssiger, je mehr Doppelbindungen enthalten sind.

Einen ungünstigen, also einen Cholesterin erhöhenden Effekt haben gesättigte Fettsäuren. Sie

Im Handel gibt es heute eine grosse Auswahl an kaltgepressten Ölen mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren.



sind in fettem Fleisch, Wurstwaren und fettreichen Milchprodukten enthalten, aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie Kokosfett oder Palmkernfett. Die Ölsäure ist die am häufigsten vorkommende einfach ungesättigte Fettsäure. Sie ist der Hauptbestandteil von Oliven- und Rapsöl und wirkt ausgesprochen günstig, indem sie nur die Konzentration des schädlichen LDL-Cholesterins, nicht aber gleichzeitig auch die des schützenden HDL-Cholesterins senkt.

Weniger fettreiche, tierische Lebensmittel verzehren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Linolsäure wirken sich ebenfalls positiv auf den Cholesterinspiegel aus, auch wenn sie neben dem LDL-Cholesterin zusätzlich das HDL-Cholesterin senken. Diese HDL-Senkung kann jedoch in Kauf genommen werden, da die mehrfach ungesättigten Fettsäuren für den Körper lebensnotwendig sind.

Linolsäurerreich sind z.B. Distelöl (Safloröl), Traubenkernöl oder Sonnenblumenöl. Bei jedem Öl kommt es aber auch auf die Menge an. Neben der guten Wirkung auf das Cholesterin liefert ein Esslöffel (ca. 15 g) Öl über 130 Kilokalorien. Das entspricht dem Energiegehalt von zwei Äpfeln (250 g).

Gesättigte Fettsäuren sollten einen Anteil von weniger als 7 – 10 % an der Gesamtenergiezufuhr ausmachen. Einfach ungesättigte Fettsäuren sollen von weniger als 10 bis 15 % und mehrfach ungesättigte Fettsäuren von weniger als 7 bis 8 % Anteil an der Energiezufuhr haben. Tatsächlich besteht das in der Schweiz verzehrte Fett annähernd zur Hälfte aus gesättigten Fettsäuren. Für die Zusammensetzung des Speiseplans heisst es

also, fettreiche, tierische Produkte seltener zu verzehren, dafür mehr und auch häufiger Gemüse, zubereitet mit pflanzlichen Ölen. Empfehlenswert ist auch ein möglichst hoher Anteil an Frischkost. Etwa die Hälfte des Gemüses sollte roh verzehrt werden.

Nüsse besser als ihr Ruf

Einen höheren Stellenwert in der Ernährung sollten Nüsse erhalten. Bisher galten sie wegen ihres hohen Fettgehaltes als ungesund. In neueren Studien stellte sich jedoch heraus, dass Nüsse (Baumnüsse, Haselnüsse und Mandeln), wenn sie mehrmals pro Woche verzehrt werden, in besonderem Masse das Risiko der koronaren Herzkrankheit verringern. Erklärt wird dies zum Teil durch ihre fettsekkende Wirkung.

Nüsse enthalten die richtigen Fettsäuren. Ausserdem ist der Gehalt an Magnesium, Vitamin E und Ballaststoffen positiv zu bewerten. Baumnüsse, Haselnüsse und Mandeln bestehen zu mehr als der Hälfte aus Fett. Der Anteil gesättigter Fettsäuren ist mit etwa 10 % jedoch sehr gering, einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren überwiegen. Bei einem hohen Energiegehalt von über 600 Kilokalorien pro 100 g sollten Nüsse allerdings nicht zusätzlich gegessen werden, sondern anstelle anderer Energielieferanten.

Fischölkapseln zur Vorbeugung ungeeignet

Ein besonderer Fall unter den Fettsäuren sind die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren in Fischölen, vor allem Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). In puncto Herzgesundheit haben sie nützliche Eigenschaften. Sie



Nüsse und Vollkornprodukte haben in der gesunden Ernährung einen festen Platz

verringern die Konzentration der Triglyzeride im Blut, senken leicht den Blutdruck, erweitern die Gefäße und wirken einer Thrombose entgegen.

Personen, die mindestens einmal pro Woche Fisch essen, sind laut Studien gegen die koronare Herzkrankheit und den Schlaganfall besser geschützt als jene, die keinen Fisch verzehren. Die Wahl der Fischsorte ist ebenfalls wichtig, denn nicht alle Fische enthalten grössere Mengen an Omega-3-Fettsäuren.

Beim Verzehr von Fisch gibt es jedoch auch gesundheitliche Bedenken wie z.B. die Belastung mit Schadstoffen. Zudem sollte die ökologische Problematik nicht ausser Acht gelassen werden. Die Einnahme von Fischölkapseln, die Omega-3-Fettsäuren in hoher Dosis enthalten, wird hingegen nur für Menschen mit stark erhöhten Triglyzerinkonzentrationen empfohlen. Da Nebeneffekte wie ein Anstieg des LDL-Cholesterins auftreten

können, sind sie zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Gesunden nicht geeignet.

Mediterrane Kost schützt vor Oxidation

Das LDL-Cholesterin ist besonders schädlich, wenn es in oxidiertter Form vorkommt, d.h. in einer Verbindung mit Sauerstoff. Als „oxidativer Stress“ wird die Situation bezeichnet, wenn in einer Zelle so viele reaktive Sauerstoffspezies in Form von freien Radikalen vorhanden sind, dass sie nicht mehr entsorgt werden können. Die freien Radikale schädigen die Zelle, in der Gefässwand führen sie zur Bildung von oxidiertem LDL.

Antioxidantien sind Substanzen, die oxidativen Stress verhindern können. Zu ihnen zählen verschiedene Vitamine wie Vitamin E, C oder Beta-Carotin sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Polyphenole.

Eine mediterrane Ernährungs-

weise, die sich durch viel Gemüse und Obst, Nüsse, Olivenöl und Rotwein auszeichnet, bietet einen guten Schutz vor oxidativen Vorgängen. In einer kürzlich veröffentlichten Studie mit 42 Männern wurde dies untersucht. Drei Monate lang bekam eine Hälfte der Probanden eine mediterrane Diät, die andere Hälfte eine Diät mit hohem Fettgehalt. Während des zweiten Monats erhielten die Männer täglich 240 Milliliter Rotwein bei gleicher Kalorienzufuhr. Als wichtiges Ergebnis zeigte sich, dass bei der fettrichen Ernährung der oxidative Stress deutlich stärker ausgeprägt war, während die frucht- und gemüsereiche Ernährung vor Oxidation schützte. Rotwein wirkte zusätzlich antioxidativ.

Sind Vitaminpräparate sinnvoll?

Eine vitaminreiche Ernährung ist ein wichtiger Schutz gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Kann daraus abgeleitet werden, dass eine höhere Zufuhr in Form von Vitaminpräparaten einen noch besseren Schutz bietet? Die bisher durchgeföhrten Studien zeigen in dieser Frage kein einheitliches Bild. Für Vitamin E ist noch am ehesten ein gefässschützender Effekt nachweisbar. Einerseits wurden zwar in verschiedenen Studien bei Einnahme von Vitamin-E-Präparaten weniger Herzinfarkte beobachtet, andererseits wurde weder für Vitamin E noch für die Kombination mit Beta-Carotin ein Effekt auf die Sterberate an Herzgefäß-krankungen festgestellt. Bei einer Untersuchung mit Frauen in den Wechseljahren verringerte sich die Sterberate in Abhängigkeit von der Vitamin-E-Zufuhr mit der Nahrung. Dies traf jedoch nicht auf die Frauen zu, die Vitamin-E-Präparate einnahmen.

Die Ergebnisse für Beta-Carotin

und Vitamin C sind ähnlich widersprüchlich wie für Vitamin E. Daher sind sich die Experten einig, dass bei der derzeitigen Datenlage eine allgemeine Empfehlung zur Einnahme von Vitaminpräparaten als Vorbeugung gegen Herzkrankungen nicht gerechtfertigt ist.

Wein in geringen Mengen gut fürs Herz

Beim Rotwein ist nicht ganz klar, ob die Polyphenole, die in der Schale von Weintrauben und daher auch im Rotwein vorkommen, oder der Alkohol selbst für die positiven Effekte verantwortlich sind. Bekannt ist, dass Alkohol in moderater Menge das HDL-Cholesterin erhöht. Bei einer täglichen Alkohol-Zufuhr von 10 – 30 g bei Männern und 20 g bei Frauen wird zwar davon ausgegangen, dass keine schädlichen Nebenwirkungen auftreten. Eine Empfehlung zum Trinken von Alkohol kann jedoch aufgrund der Gefahr des Alkoholmissbrauchs und anderer alkoholbedingter Erkrankungen auf gar keinen Fall gegeben werden.

Gelegentlicher Alkoholkonsum in moderater Menge – 10 g Ethanol sind in einem Glas Rotwein oder einem Glas Bier enthalten – senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine hohe Alkoholzufuhr aber lässt das Risiko ansteigen und ist für eine erhöhte Sterblichkeit an Herz- und Gefässerkrankungen verantwortlich. Für Patienten mit erhöhten Triglyzerid-Werten verbieten sich grössere Alkoholmengen ohnehin.

Günstig für die Vorbeugung von Herzkrankungen sind auch Ballaststoffe. Sie kommen in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Getreide vor. Für einzelne Ballaststoffe, vor allem die löslichen in Hafer, wurden auch di-

rekt cholesterin- und blutfettsenkende Eigenschaften zugeschrieben. Das hängt damit zusammen, dass Gallensäuren im Darm an Ballaststoffe gebunden und auf diese Weise ausgeschieden werden. Bei einer hohen Ballaststoffzufuhr steigt der Bedarf an Cholesterin, da es für die Bildung von Gallensäuren gebraucht wird.

Was bei der Ernährung zu beachten ist

Gesunde, die bei ihrer Ernährung auf folgende Aspekte achten, senken ihr Risiko für Herz- und Kreislauf-Erkrankungen erheblich, wenn sie

- nur in mässigem Umfang tierische Fette verzehren und damit die Aufnahme von Fett und gesättigten Fettsäuren senken
- zum Zubereiten der Mahlzeiten vor allem auf pflanzliche Öle mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren zurückgreifen
- ballaststoffreiche Kost mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten bevorzugen
- Alkohol, wenn überhaupt, dann nur in mässigen Mengen konsumieren.

Im Licht der neuern Forschung ist auch der häufigere Verzehr von Nüssen unter Beachtung der Gesamtzufuhr empfehlenswert.

Für Patienten, die bereits an Herz- und Kreislauf-Erkrankungen leiden, gelten im Wesentlichen die gleichen Empfehlungen. Allerdings sollten sie den Fettverzehr generell und insbesondere den von tierischen Fetten noch stärker einschränken und im Fall von erhöhten Triglyzerid-Werten Alkohol gänzlich meiden. Für Gesunde wie

Kranke ist es außerdem sehr wichtig, sich ausreichend zu bewegen und regelmässig Sport zu treiben.

Dass die bewusste Veränderung der Ernährungsgewohnheiten möglich ist, zeigt der Trend zu leichter Küche. Die mediterrane Küche mit ihrer grossen Auswahl an Gemüsen, Obst und Kräutern oder mit wenig Fett zubereitete, asiatische Speisen sind Beispiele für das vielfältige Angebot an gesunden Gerichten. Wer dieses Angebot nutzt und die genannten Regeln für eine gesunde Ernährungsweise berücksichtigt, schützt seine Arterien vor Arteriosklerose und vermindert damit sein persönliches Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.



Gerhard Elias, Hinwil