

Das Gesundheits Magazin *Koronare Herzkrankheit*

1/2024

Doppelt gesund

Wenn Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten, schonen Sie nicht nur Ihr Herz, sondern auch das Klima. Essen Sie weniger Fleisch, dafür mehr Gemüse, ist ein guter Anfang gemacht. Tipps dazu lesen Sie in dieser Ausgabe.

Ihre AOK.



Impfungen bei KHK

Gut ins Jahr starten! Lassen Sie beim nächsten Praxisbesuch von Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt das Impfbuch checken. Eventuelle Auffrischungen sind schnell gemacht und entzerren das knappe Zeitfenster für die fälligen Impfungen im Herbst.

Spannende **Fakten** zur KHK

Gut acht Prozent der Menschen in Deutschland sind von einer Koronaren Herzkrankheit (KHK) betroffen. Mehr zur Verbreitung und zu regionalen Faktoren im Gesundheitsatlas vom Wissenschaftlichen Institut der AOK.
→ gesundheitsatlas-deutschland.de
> Herz-Kreislauf-System > Koronare Herzkrankheit



Herzgesund essen

Wer gesund lebt, muss keineswegs auf Gaumenfreuden verzichten. Viel Gemüse, Vollkornprodukte, hochwertige Öle, Hülsenfrüchte und etwas Obst sind bei einer Koronaren Herzkrankheit eine gute Wahl.

Haben Sie eine Koronare Herzkrankheit (KHK), spielen Ihre Medikamente eine wichtige Rolle. Eine gesunde Lebensweise trägt jedoch ebenfalls dazu bei, Folge- und Begleiterkrankungen wie Herzinfarkte oder Herzrhythmusstörungen zu verhindern. Besonders wichtig sind ausreichend Bewegung, ein gesundes Körpergewicht und Rauchverzicht. Studien zeigen auch, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung helfen kann, Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) aufzuhalten.

Mediterran genießen

Empfohlen wird die sogenannte mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Fisch, Olivenöl und wenig Fleisch. Auch die einheimische oder etwa die asiatische Küche bieten leckere und gesunde Rezepte mit vielen dieser

Zutaten. Darüber hinaus sind Hülsenfrüchte ein Alleskönner: Sie sind aufgrund ihres hohen Proteingehalts sehr nahrhaft und helfen, den Fleischkonsum zu reduzieren.

Auf gesunde Fette achten

In den vergangenen Jahrzehnten waren Fette als Krank- und Dickmacher verschrien. Zu Unrecht, denn Fett ist für den Körper lebensnotwendig. Als bedenklich gilt jedoch ein hoher Konsum von gesättigten Fetten und Transfetten, enthalten etwa in Chips, Pommes frites, Croissants, Keksen, Blätterteiggebäck oder in Fertiggerichten wie Pizzen und Tütensuppen.

Transfette stehen im Verdacht, den Wert des LDL-Cholesterins (Low Density Lipoprotein) zu erhöhen. Es gilt als „schlechtes“ Choleste-

rin im Gegensatz zum HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein). LDL-Cholesterin kann sich in den Gefäßen festsetzen und eine Arteriosklerose fördern – eine der Ursachen für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Essen Sie daher lieber gesunde Fette, also einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Zu empfehlen sind zum Beispiel Oliven-, Raps-, Lein- und Sojaöl. Eine gute Quelle sind zudem Nüsse, wie Walnüsse und Leinsamen, aber auch fetter Meeresfisch wie Makrele oder Lachs.

Lernen, gesund zu essen

Unterstützung bei einer herzgesunden Ernährung erhalten Sie durch Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in einer Ernährungsberatung. Auch in Patientenschulungen für Menschen mit KHK, wie sie als Teil des strukturierten Behandlungsprogramms AOK-Curaplan vorgesehen sind, können Sie viel über gesunde Ernährung lernen.

GUT FÜR SIE, GUT FÜR DIE UMWELT

Eine ausgewogene Ernährung stützt sich vor allem auf pflanzliche Nahrungsmittel, wie Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte. Fleisch und Fleischprodukte sollten dagegen nur selten gegessen werden. Darüber freut sich nicht nur Ihr Herz, sondern auch die Umwelt. Denn eine überwiegend pflanzliche Ernährung belastet das Klima weniger als tierische Produkte.

Kaufen Sie, wenn möglich zu Fuß oder mit dem Fahrrad ein – damit reduzieren Sie die CO₂-Bilanz Ihrer Einkäufe. Außerdem hilft es Ihnen, fit zu bleiben.



Empfehlungen für eine herzgesunde Kost

- Essen Sie viel frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.
- Ab und zu etwas Obst liefert Vitamine und Ballaststoffe. Heidel- oder Brombeeren enthalten besonders gesunde Pflanzenstoffe und wenig Zucker.
- Fleisch, vorzugsweise mageres Geflügel, sollten Sie maximal zweimal pro Woche essen, ein- bis zweimal die Woche Fisch.
- Reduzieren Sie den Zuckerkonsum.
- Kochen Sie möglichst frisch.
- Essen Sie Fast Food und industriell verarbeitete Fertigprodukte nur selten: Sie enthalten viel Zucker, Fett und Salz, was den Blutdruck erhöhen kann.
- Würzen Sie lieber mit frischen Kräutern als mit Salz.
- Trinken Sie am Tag mindestens 1,5 Liter*. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtschorlen.
- Verzichten Sie auf Alkohol. Ihrem Herz zuliebe am besten komplett.

* Haben Sie eine Herzschwäche, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die für Sie gesunde Trinkmenge.

WEBTIPPS

Abnehmen mit der gesunden Mittelmeerküche:

→ aok.de/magazin

> Suche: Abnehmen mit der gesunden Mittelmeerküche

Vorschläge für herzgesunde Rezepte:

→ herzstiftung.de > Ihre Herzgesundheit

> Gesund bleiben

> Ernährung > Mediterrane Rezepte





Lust auf Neues bekommen

Sich ausgewogener ernähren und mehr bewegen? So etablieren Sie langfristig gesündere Gewohnheiten in Ihrem Alltag.

Wer kennt es nicht? Der Tag war anstrengend, der Magen knurrt. Schnell landet die Tiefkühlpizza im Ofen – und wird dann auf der Couch sitzend vor dem Fernseher gegessen. Dabei wissen wir, dass es besser wäre, zum Kochlöffel zu greifen und eine leichte sowie gesunde Mahlzeit zuzubereiten. Das gilt besonders für Menschen mit einer Koronaren Herzkrankheit (KHK), die auf ihre Ernährung achten sollten.

Kleine Veränderung – große Wirkung

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Gesünder zu leben, erscheint vielen als zu anstrengend. Dabei lässt sich gut an kleinen Stellschrauben drehen. Um langfristig einen gesünderen Lebensstil zu erreichen, ist es wichtig, das entsprechende Verhalten als Routine zu etablieren. So kann diese ein fester – vielleicht bald liebgewonnener – Bestandteil Ihres „neuen“ Alltags werden.

Es lohnt sich, etwas zu ändern: Kochen Sie beispielsweise selbst, sind Sie wirklich satt, fühlen sich fitter und haben vielleicht sogar Lust, danach noch eine Runde spazieren zu gehen. Das hebt auch die Stimmung.

Gesunde Routinen? So klappt's

- **Nicht überfordern:** Unterteilen Sie Ihr Vorhaben in realistische Teilziele. Das vermeidet Enttäuschungen.
- **Wiederholungen:** Auch wenn es anfangs schwerfällt – Wiederholungen sind wichtig, um Routinen zu manifestieren. Versuchen Sie, an festen Tagen die neue Routine umzusetzen: etwa von Montag bis Freitag selbst zu kochen.
- **Schritt für Schritt:** Neue Routinen einzuführen, kann anstrengend sein. Daher gilt: eins nach dem anderen. Ist Ihnen Ihr Vorhaben in Fleisch und Blut übergegangen, können Sie die nächste Routine angehen.
- **Andere einbeziehen:** Der abendliche Spaziergang für mehr Bewegung oder das Kochen von frischen Gerichten fällt leichter mit etwas Unterstützung. Vielleicht möchten auch Ihre Partnerin, Ihr Partner oder andere Familienmitglieder mitmachen?
- **Belohnen erlaubt:** Halten Sie eine neue gesunde Routine ein, sollten Sie sich belohnen. Das könnte ein neues Sport-Outfit, ein Wellnessbad, ein Kinobesuch oder etwas anderes sein, das Ihnen Freude bereitet.

WEBTIPP

Die SMART-Methode hilft, Ziele leichter zu erreichen:

→ aok.de/magazin

> **Suche:** Ziele SMART formulieren

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan

Das **AOK-GesundheitsMagazin** Koronare Herzkrankheit

Redaktion und Gestaltung: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin, im Auftrag der AOK

**AOK-
Curaplan**