



nutriCARD

COMPETENCE CLUSTER for NUTRITION
and CARDIOVASCULAR HEALTH

Der Herzpatient im Focus der Ernährung

Neues aus der Wissenschaft

Prof. Dr. Stefan Lorkowski
Lipidologe DGFF

Institut für Ernährungswissenschaften
Friedrich-Schiller-Universität Jena

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

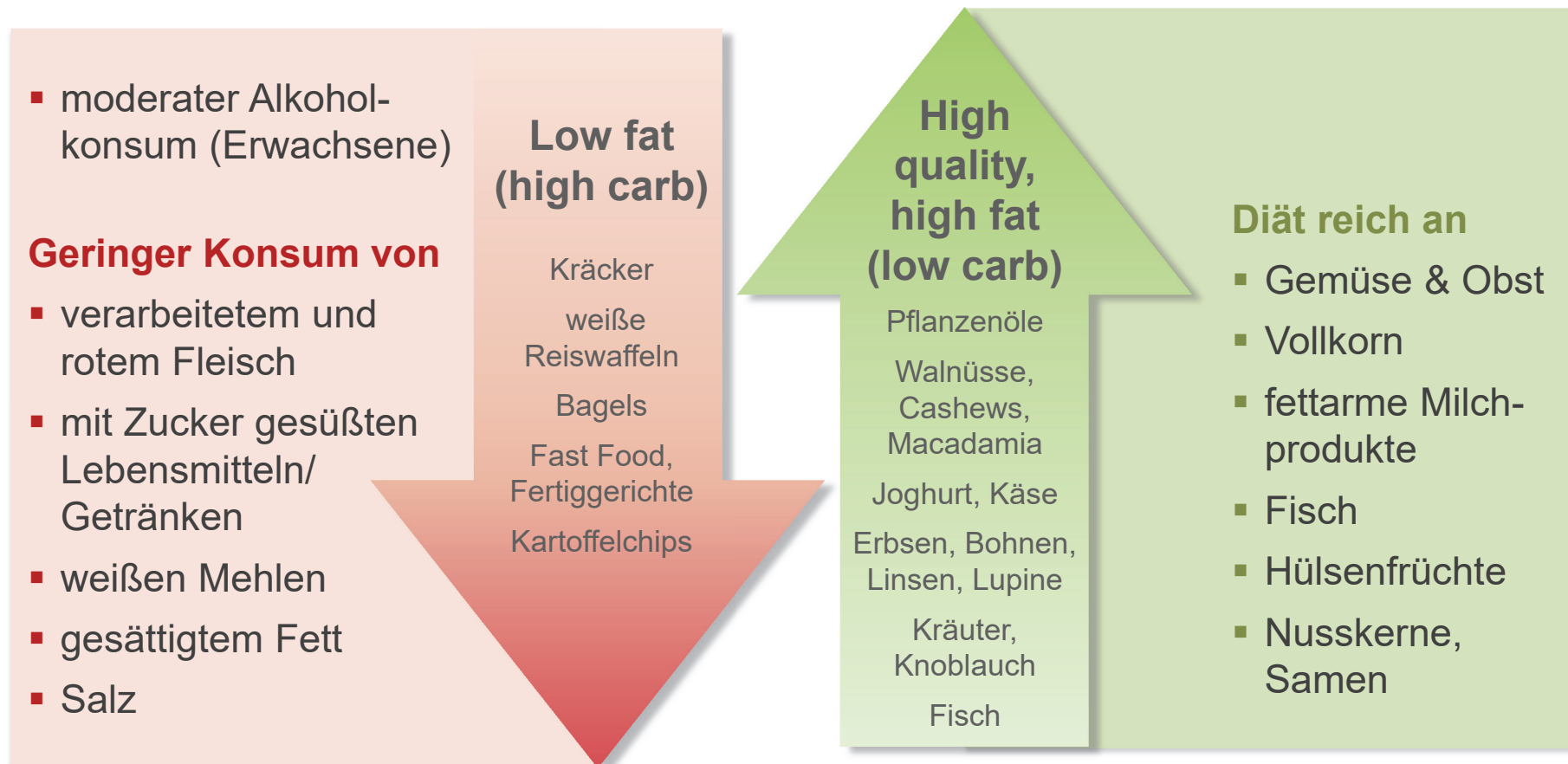


DLR Projektträger

27. gemeinsame Arbeitstagung GPR Hessen und HRBS
Bad Nauheim, 23. April 2016



- Fokus auf **Qualität** der Lebensmittel
- Ernährungsmuster in Anlehnung an **Mediterrane Diät**
- Austausch **“leerer Kalorien”** gegen Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte





Kardiovaskuläre Erkrankungen

Studienergebnisse

Institut für Ernährungswissenschaften
Friedrich-Schiller-Universität Jena

- 🌍 Langfristige Umsetzung von Ernährungsempfehlungen
⇒ Senkung des kardiovaskulären Risikos
- 🌍 Low fat (high carb)
⇒ keine Veränderung des kardiovaskulären Risikos
(Problem: Zucker und Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index)
- 🌍 Ernährungsmuster in Anlehnung an mediterrane (MUFA-reiche) Ernährung (Olivenöl und Nüsse)
⇒ Reduktion von kardiovaskulärer Mortalität und Gesamtsterblichkeit
- 🌍 Erhöhte Aufnahme langkettiger n-3 PUFA und Austausch SFA durch PUFA
⇒ Reduktion der kardiovaskulären Mortalität
(Problem: n-6 PUFA (!) ⇒ Verhältnis n-3 PUFA zu n-6 PUFA wichtig: 1:5)
- 🌍 Reduzierte Aufnahme Nahrungscholesterin
⇒ Moderater Effekt auf Gesamt- und LDL-Cholesterin
- 🌍 Phytosterin-angereicherte Lebensmittel
⇒ Reduktion von Gesamt- und LDL-Cholesterin



Prävention: vollwertige Ernährung

- 🌍 Lebensmittelvielfalt genießen
- 🌍 Reichlich Getreideprodukte (möglichst als Vollkornprodukte) sowie Kartoffeln (mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag)
- 🌍 Gemüse und Obst: „5 am Tag“
- 🌍 Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
- 🌍 Auf Fettgehalt achten und Lebensmittel mit guter Fettqualität bevorzugen (geringer Gehalt an gesättigten Fetten, hoher Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren; Verhältnis n-3 PUFA/n-6 PUFA = 1:5)
- 🌍 Zucker und Salz in Maßen
- 🌍 Reichlich Flüssigkeit
- 🌍 Schonende Zubereitung
- 🌍 Sich Zeit nehmen und genießen
- 🌍 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben



Prävention: Fokus derzeit primär auf Fettkonsum

- 🌍 Gesamtfettaufnahme: max. 30 En%
- 🌍 Beschränkung der Aufnahme von gesättigtem Fett (SFA) auf
< 10 En% (D-A-CH) bzw.
< 6 En% (AHA)
- 🌍 Einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFA): mind. 10 En%
- 🌍 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA): ca. 10 En%
- 🌍 *trans*-Fettsäuren: < 1 En%
- 🌍 Aufnahme von 1 g/d langkettiger ω -3 PUFA/d zur Sekundärprävention KVE



Herzgesunde Ernährung

Empfehlungen für die Praxis

Institut für Ernährungswissenschaften
Friedrich-Schiller-Universität Jena

- 🌍 Effekte der Ernährung sind bei Gesunden (Primärprävention) und Erkrankten (Sekundärprävention) tendenziell vergleichbar
- 🌍 Mediterrane Ernährungsweise begünstigt positive Wirkung einzelner Lebensmittel (wie Nüsse oder Olivenöl) auf die kardiovaskuläre Gesundheit (PREDIMED-Studie)
- 🌍 Qualität der Nahrungsfette ist entscheidend
 - SFA-reiche Nahrungsmittel vermeiden; stattdessen MUFA- und n-3 PUFA-reiche pflanzliche Lebensmittel bevorzugen
 - Reduktion der SFA-Zufuhr zugunsten einer erhöhten Zufuhr einfacher Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index sollte vermieden werden; stattdessen sollte Zufuhr an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen aus Vollkornprodukten erhöht werden
- 🌍 Phytosterin-angereicherte Lebensmittel senken LDL-Cholesterin über Resorptionshemmung von Nahrungscholesterin und biliärem Cholesterin
 - IMPROVE-IT-Studie (Ezetimib) unterstreicht Bedeutung der Phytosterine zur Cholesterinsenkung



Herzgesunde Ernährung

Empfehlungen für die Praxis

Institut für Ernährungswissenschaften
Friedrich-Schiller-Universität Jena

- 🌍 Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen (leistet Beitrag zur Reduktion der Aufnahme von SFA, Cholesterin, Salz)
 - Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung nicht mehr als 300-600 g Fleisch und insbesondere Fleischerzeugnisse (z.B. Wurst) pro Woche
 - Fleisch ist aber auch Lieferant von wertvollem Protein, Mineralstoffen und Vitaminen (B₁, B₆ und B₁₂)
 - Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein)
 - Fettarme Produkte sollten bei Fleischerzeugnissen bevorzugt werden
- 🌍 Schrittweise Reduktion der Zufuhr an Speisesalz (Minderung des mittleren Blutdrucks und Vorkommen von Hypertonie) insbesondere in Bevölkerungsgruppen mit hohem Verzehr
 - Siehe DGE-Stellungnahme zur Speisesalzzufuhr in Deutschland und Handlungsempfehlungen zur Reduktion der Speisesalzzufuhr in der Bevölkerung



Herzgesunde Ernährung

Empfehlungen für die Praxis

Institut für Ernährungswissenschaften
Friedrich-Schiller-Universität Jena

- 🌍 Alkohol kann von Gesunden in moderaten Mengen konsumiert werden
 - Therapeutischer Verzehr von Alkohol ist jedoch nicht zu empfehlen
 - Wegen hoher Energiedichte und appetitsteigernder Wirkung kann Alkohol zur Entstehung von Übergewicht beitragen
 - Patienten mit Hypertriglyzeridämie ist Alkoholkarenz generell zu empfehlen
- 🌍 Enge Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern zur praktischen Umsetzung von Ernährungsempfehlungen und Vermittlung von Ernährungskompetenzen
- 🌍 Einbindung von Fitness-Coaches zur Verbesserung der körperlichen Aktivität und Fitness (Erhöhung von Grundumsatz und Energieverbrauch)