



## Herzgesunde Ernährung: Was Sie wissen müssen

Herzkrankheiten gehören zu den führenden Todesursachen bei Männern und Frauen in den USA. Während bestimmte Lebensstilfaktoren wie die Aufrechterhaltung eines stabilen Gewichts und regelmäßige Bewegung für die Aufrechterhaltung eines gesunden Herzens wichtig sind, sind die Lebensmittel, die wir konsumieren, genauso wichtig. Eine gesunde Ernährung ist eine Ihrer besten Waffen im Kampf gegen Herzkrankheiten und das Gefühl, am gesündesten zu sein. In der Tat kann die Entscheidung für eine gesunde Herzdiät das Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfälle um 80% senken (helpguide.org). Wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, ist es ein guter Anfang, einfache Änderungen an Ihren Essgewohnheiten und Ihrer &hellip;



Herzkrankheiten gehören zu den führenden Todesursachen bei Männern und Frauen in den USA. Während bestimmte Lebensstilfaktoren wie die Aufrechterhaltung eines stabilen Gewichts und regelmäßige Bewegung für die Aufrechterhaltung eines gesunden Herzens wichtig sind, sind die Lebensmittel, die

wir konsumieren, genauso wichtig. Eine gesunde Ernährung ist eine Ihrer besten Waffen im Kampf gegen Herzkrankheiten und das Gefühl, am gesündesten zu sein. In der Tat kann die Entscheidung für eine gesunde Herzdiät das Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfälle um 80% senken ([helpguide.org](http://helpguide.org)).

Wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, ist es ein guter Anfang, einfache Änderungen an Ihren Essgewohnheiten und Ihrer Ernährung vorzunehmen. Beachten Sie einige der folgenden Tipps, um alles klar zu halten und die Gründe für die verschiedenen Ernährungsempfehlungen zu verstehen.

### **Achten Sie auf die Art der Fette, die Sie essen**

Fett ist wichtig für Ihre Ernährung; Mit anderen Worten, du brauchst es! Es gibt jedoch Arten von Fett, die sich negativ auf Ihre Herzgesundheit auswirken können. Insbesondere Transfett und gesättigtes Fett sind die beiden Arten von Fetten, die am meisten Anlass zur Sorge geben. Diese beiden Arten von Fetten können den Cholesterinspiegel im Blut beeinflussen, indem sie den HDL-Cholesterinspiegel senken (auch bekannt als: **gutes Cholesterin**), während der LDL-Cholesterinspiegel erhöht wird (auch bekannt als: **schlechtes Cholesterin**) in deinem Blut. Wenn die HDL- und LDL-Cholesterinspiegel nicht im normalen Bereich liegen oder unverhältnismäßig sind, kann dies dazu führen, dass sich überschüssiges Cholesterin in den Wänden der Blutgefäße ansammelt, was das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfall erhöht.

Zu den Lebensmitteln, die gesättigte Fette enthalten, gehören fetthaltiges Rindfleisch, Speck, Wurst, Lamm, Schweinebutter, Käse und andere Milchprodukte aus Vollmilch oder zwei Prozent Milch.

Transfett ist sowohl natürlich vorkommend als auch künstlich hergestellt. Viele frittierte Lebensmittel und verpackte Produkte enthalten ebenfalls viel Transfett.

Die American Heart Association (AHA) empfiehlt Erwachsenen, den Konsum von gesättigten Fettsäuren auf fünf bis sechs Prozent ihrer Gesamtkalorien zu beschränken. Der Verbrauch von Transfett sollte weniger als ein Prozent der gesamten Kalorienaufnahme betragen.

## **Sag nein zu Salz**

Ähnlich wie Fett ist Natrium ein lebenswichtiges Mineral. Natrium wird für viele Körperfunktionen benötigt, einschließlich Flüssigkeitsvolumen, Säure-Base-Gleichgewicht und Übertragung von Signalen für die Muskelfunktion. Zu viel Natrium kann jedoch Risiken bergen. Wenn Natrium im Blutkreislauf erhöht ist, kann dies die Wasserretention in den Blutgefäßen erhöhen und einen erhöhten Blutdruck verursachen. Wenn der erhöhte Blutdruck im Laufe der Zeit nicht behoben wird, kann dies Ihr Herz stark belasten, zur Plaquebildung beitragen und letztendlich das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen.

Natrium ist eine knifflige Zutat und erfordert etwas mehr Aufwand und Liebe zum Detail, wenn versucht wird, die Menge zu reduzieren. Ein guter Ausgangspunkt für den Versuch, Natrium zu reduzieren, ist die Überprüfung der Nährwertangaben auf den Produkten. Unternehmen sind gesetzlich verpflichtet, die Menge an Natrium sowie andere Inhaltsstoffe in ihren Produkten anzugeben. Wie bereits erwähnt, kann Natrium hinterhältig sein und Lebensmitteln in großen Mengen zugesetzt werden, ohne dass Sie sich dessen bewusst sind.

Ein Ort, an dem sich Natrium gerne versteckt, sind Mahlzeiten und Gerichte, die Sie in einem Restaurant bestellen. Tatsächlich stammen mehr als 75% der Natriumaufnahme direkt aus verarbeiteten Lebensmitteln und Lebensmitteln aus dem Restaurant (wow!). Um bei der Reduzierung der Natriumaufnahme zu helfen, wenn Sie auswärts essen oder bestellen, fordern Sie daher kein Salzzusatz in Ihren Gerichten

an.

Obwohl diese Tipps anspruchsvoll erscheinen mögen, wird Ihre Natriumaufnahme erheblich reduziert und Ihr Herz wird glücklich sein. Die American Heart Association (AHA) empfiehlt nicht mehr als 2.300 Milligramm Natrium pro Tag, was etwa der Größe eines Teelöffels Salz entspricht (die Empfehlung ist mit 1.500 Milligramm für Menschen mit chronischen Krankheiten und über 50 Jahren sogar noch niedriger). ! Die Umsetzung dieser Tipps hilft nicht nur bei der Einhaltung dieser Empfehlung, sondern verringert auch das Risiko für Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinsuffizienz, Osteoporose, Magenkrebs, Nierenerkrankungen und mehr.

### **Überspringen Sie nicht das Gemüse (oder Obst)**

Wie viele von uns wissen, ist der Verzehr von Obst und Gemüse ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Ein verringerter Verbrauch von Produkten ist mit einer schlechten Gesundheit und einem erhöhten Risiko für schwere Krankheiten verbunden. Schätzungen zufolge sind weltweit 3,9 Millionen Todesfälle auf den unzureichenden Verzehr von Obst und Gemüse zurückzuführen (2017). Daher kann es nicht ausgeschlossen werden, Obst und Gemüse in Ihre tägliche Ernährung aufzunehmen.

Das Einarbeiten von Obst und Gemüse ist sehr einfach! Ob gefroren, in Dosen oder frisch – jeder ist ausreichend nahrhaft. Wenn es schwierig war, Obst und Gemüse in Ihre Ernährung aufzunehmen, beginnen Sie langsam. Versuchen Sie, Ihre Obst- oder Gemüseportionen im Laufe des Tages schrittweise zu erhöhen. Wenn Sie jetzt nur 1 Portion Gemüse oder Obst zu einer Mahlzeit essen, fügen Sie eine Portion zum Mittagessen und eine weitere zum Abendessen hinzu. Wenn Sie langsam mehr und mehr Obst und Gemüse auf Ihren Teller geben, wirkt dieser Tipp weniger überwältigend.

Das Gute am Essen von Obst und Gemüse – alle sind gut! Die

AHA empfiehlt, mindestens die Hälfte Ihres Tellers mit Obst und Gemüse zu füllen, um die empfohlenen 4 ½ Tassen Obst und Gemüse pro Tag zu erfüllen. Auch wenn diese Empfehlung unmöglich erscheint, denken Sie daran: Alle Produkte zählen, dh Dosen-, frische oder gefrorene Sorten können dazu beitragen, Ihre Ziele zu erreichen, Ihre Ernährung und Ihre Gesundheit zu verbessern.

## **Vollkornprodukte, raffinierte Körner und Ballaststoffe - Oh mein Gott!**

Lassen Sie uns zuerst Vollkorn, raffiniertes Getreide und Ballaststoffe verstehen. Vollkornprodukte enthalten den gesamten Kern, der aus 3 Teilen besteht, Kleie, Keim und Endosperm, und enthalten alle Arten wichtiger Nährstoffe wie B-Vitamine, Folsäure, Ballaststoffe, Eisen und Magnesium. Andererseits wurden raffinierte Körner gemahlen und verarbeitet, wodurch das Getreide von den zuvor erwähnten Nährstoffen befreit wird.

Ballaststoffe gibt es in zwei Formen: unlöslich und löslich. Ein erhöhter Ballaststoffverbrauch ist mit einem verringerten „schlechten“ Cholesterinspiegel verbunden (merken: LDL-Cholesterin) und verringertes Risiko für Herzerkrankungen. Ein weiterer Bonus ist, dass ballaststoffreiche Lebensmittel dazu beitragen können, dass Sie sich länger satt fühlen und weniger Kalorien haben. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind in der Regel auch Vollkornprodukte! Wenn Sie also Ihren Vollkornverbrauch erhöhen, erhöhen Sie auch den Faserverbrauch. Warum nicht zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen und auf mehr Vollkornprodukte umsteigen?

Der Einbau von Vollkornprodukten kann dazu beitragen, das Cholesterin im Blut zu verbessern und das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfall, Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes zu senken. Die AHA empfiehlt, dass mindestens die Hälfte der Körner, die Sie essen, Vollkornprodukte sind und 28 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu sich nehmen. Dazu gehören

Lebensmittel wie Vollkornbrot, brauner Reis, Vollkornhafer, Vollkorngerste und vieles mehr.

## **Seien Sie wählerisch mit Protein**

Für viele von uns ist Fleisch eine Hauptproteinquelle. Die beliebten Fleischquellen wie Burger, Steaks und Speck sind zwar proteinreich, aber die Hauptquellen für gesättigte Fettsäuren (Erinnerung: das „schlechte“ Fett). Ein hoher Verbrauch dieser Art von Proteinen kann zu einem erhöhten Risiko für viele gesundheitliche Komplikationen wie Fettleibigkeit, hohen Cholesterinspiegel, Plaquebildung und natürlich Herzkrankheiten und Schlaganfall führen. Eine Verlagerung auf herzgesunde Proteinquellen kann dazu beitragen, diese Risiken erheblich zu verringern und eine herzgesunde Ernährung aufrechtzuerhalten.

Änderungen an den Gewohnheiten des „Fleischessens“ können schwierig sein, müssen aber nicht unmöglich sein. Ein einfacher Tipp für die Verwaltung des Protein- und Fleischkonsums ist die Behandlung von Fleisch als *ein Teil* von der Mahlzeit, anstelle der *Hauptveranstaltung*. Versuchen Sie, das Fleisch auf 6 Unzen pro Tag zu beschränken, was 2 Portionen entspricht (Hinweis: Einzelportion Fleisch = Größe des Kartenspiels).

In Bezug auf herzgesunde Proteinquellen empfiehlt die AHA, Fisch, Schalentiere, hautloses Geflügel und geschnittenes mageres Fleisch wie verschiedene Schweinefleischstücke einzubeziehen. Wenn Sie beginnen, diese alternativen Proteinquellen in Ihre Ernährung aufzunehmen, können Sie mit Ihrer Herzgesundheit auf dem richtigen Weg sein.

Denken Sie daran, es geht darum, die einfachen Schritte zum Schutz Ihres Herzens und Ihrer allgemeinen Gesundheit zu unternehmen.

Eine herzgesunde Ernährung wird Ihr größter Schutz gegen Herzkrankheiten und Schlaganfälle sein. Beginnen Sie noch heute damit, diese herzgesunden Tipps zu nutzen und Ihre

Ernährung kontinuierlich zu bewerten. Lassen Sie nicht zu, dass Herzkrankheiten Ihre Welt regieren, und nehmen Sie die Änderungen vor, die am besten zu Ihrem Lebensstil und Ihren Gesundheitszielen passen.

Welche der obigen Vorschläge passen zu Ihren Gesundheitszielen?

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**