

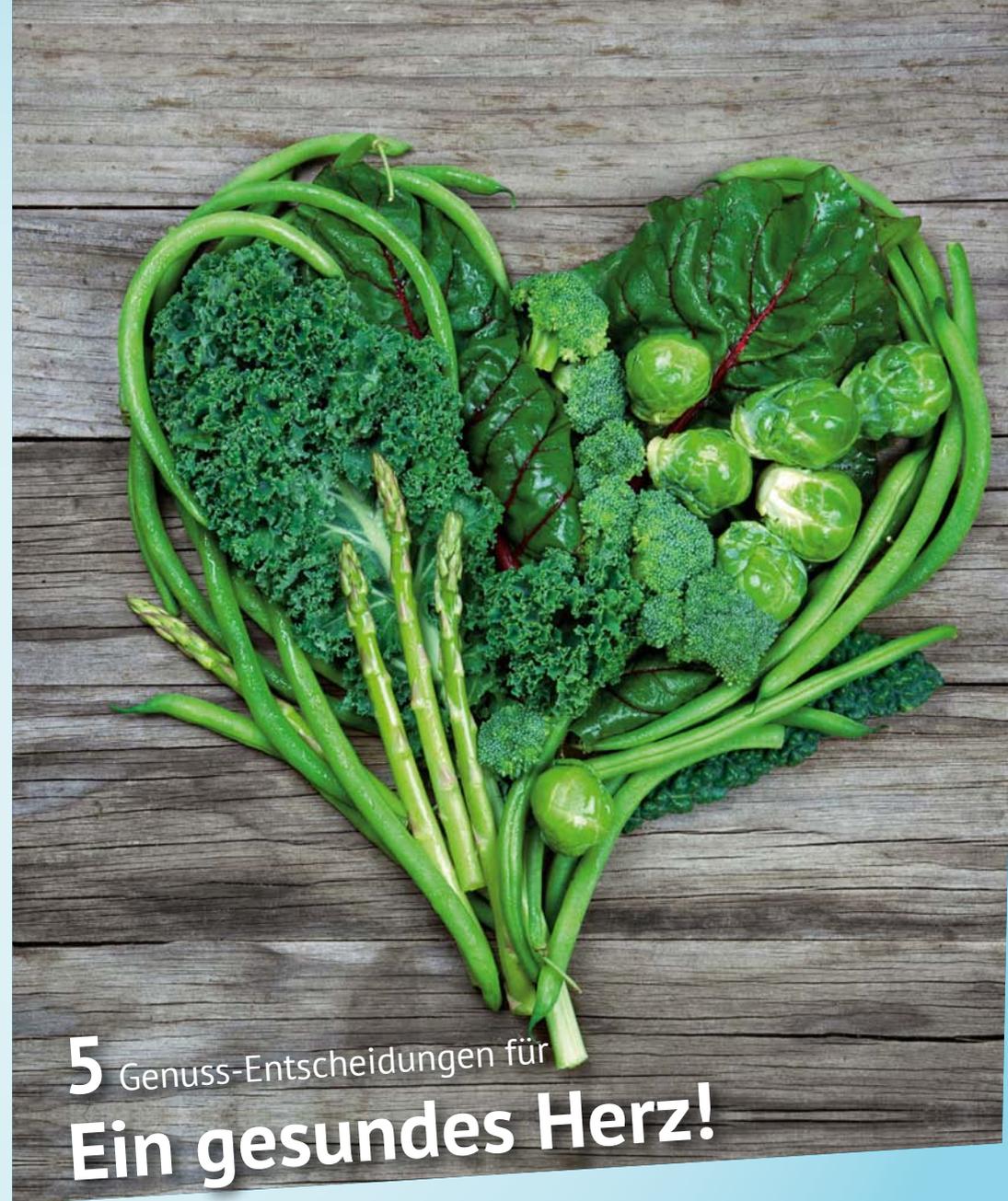
Medieninhaber, Herausgeber & für den Inhalt verantwortlich:
Österreichische Atherosklerosegesellschaft
www.aas.at



Konzept & Text:
Österreichische Atherosklerosegesellschaft
essenziell Ernährungskommunikation GmbH
www.essenziell.at

Diese Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung von Becel realisiert.
Die Produkte dieser Marke wurden speziell entwickelt,
um einen Beitrag zur Herz-Kreislauf-Vorsorge zu leisten.

© 2012



5 Genuss-Entscheidungen für
Ein gesundes Herz!



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Vorwort einer Broschüre zum Thema Herzgesundheit kommt nicht ohne den folgenden Satz aus: Der Weg zu einem gesunden Herzen beginnt bei der gesunden Ernährung. Sie wissen das schon lange. Jetzt muss es nur mehr gelingen, genau das zu Ihrem Lebenskonzept zu machen. In dem Bewusstsein, dass das Wissen bereits vorhanden ist, ist diese Lektüre keine klassische Informations- sondern vielmehr eine Motivationsbroschüre.

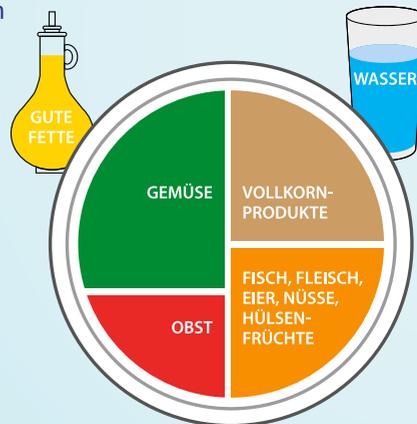
Die Formel für lebenslange Herz-Gesundheit ist keine knifflige, ausgefallene Idee, sondern im Grunde genommen ganz einfach „Essen, was gut für mich ist, in Kombination mit regelmäßiger Bewegung“. Nicht nur über einen Zeitraum von einem Monat, einem halben oder einem Jahr, sondern ein Leben lang. Man braucht also einen Plan, der langfristig funktioniert, eine Gebrauchsanweisung für lebenslange gesunde und genussvolle Ernährung.

Eine gute Orientierungshilfe dafür bietet der „gesunde Teller“ der Harvard Medical School.

Herzlichst

Univ. Doz. Dr. Bernhard Paulweber
Präsident der Österreichischen Atherosklerosegesellschaft

Sie möchten wissen, wie ausgewogen Ihr Essalltag ist? Machen Sie unkompliziert, schnell und kostenlos den Test auf www.aas.at.



Die 5 Genuss-Entscheidungen auf einem Blick



Genuss-Entscheidung Nummer 1
Mehr Gemüse und Obst

Seite 4



Genuss-Entscheidung Nummer 2
Ja zu guten Fetten

Seite 8



Genuss-Entscheidung Nummer 3
Vollkorn statt Weißmehl

Seite 13



Genuss-Entscheidung Nummer 4
Pflanzliches vor tierisches Eiweiß

Seite 16



Genuss-Entscheidung Nummer 5
Alkohol in Maßen

Seite 19



Genuss-Entscheidung Nummer 1: Mehr Gemüse und Obst!

Gemüse und viele Früchte füllen den Magen, ohne das Kalorienkonto allzu sehr zu belasten. Ernährungsgesellschaften empfehlen, täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen. Denn Gemüse und Obst zählen zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Vorsorge-Potenzial.

Die Vorzüge von Obst und Gemüse auf einen Blick: Sie...

- senken das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, einige Krebsarten und den Blutdruck,
- beugen Verstopfung, grauem Star und Makuladegeneration vor,
- sind ganzjährig in großer Vielfalt verfügbar,
- machen sich optisch gut am Teller und
- schmecken umwerfend gut.

Diabetikern sei geraten, auf den Gehalt an Zucker in der jeweiligen Obstsorte zu achten. Bananen, Weintrauben, Ananas, Honig- und Zuckermelone sowie Obstkonserven und Trockenfrüchte erhöhen den Blutzuckerspiegel relativ rasch. Weniger Einfluss haben dagegen Äpfel, Beeren, Pflirsiche und Kirschen.

Genuss-Entscheidung Nummer 1: Mehr Gemüse und Obst!

Damit es Ihnen gelingt, dieses Geschenk der Natur gemäß der seit Jahren bekannten Empfehlung „5 x am Tag“ in den Essalltag einzubauen, hier ein paar richtungswendende Empfehlungen:



Lernen Sie Gemüse neu kennen!

Gemüse ist für viele mit negativen Kindheitserinnerungen in Form zu lange gekochten Spinats behaftet, der aufgegessen werden musste. Die Schuld dafür darf aber nicht dem Spinat zugeschoben werden. Es ist an der Zeit, eine neue Beziehung mit Obst und Gemüse einzugehen und mit offenen Augen und neugierigem Gaumen durch den Wochenmarkt oder die Frische-Abteilung im Supermarkt zu streifen. Experimentieren Sie in der Küche und probieren Sie einmal neue Zubereitungsarten aus. So kommen z. B. durch Rösten in verschiedenen hochwertigen Pflanzenölen das Eigenaroma und die natürliche Süße so richtig zur Geltung. Asiatische Wokgerichte machen sich das zu Nutze.



Kombinieren Sie einmal Gemüse mit Früchten oder Nüssen!

- Gedünstete Karotten harmonieren gut mit Marillen und einem Hauch von Kardamon.
- Brokkoli schmeckt mit geröstetem Sesam weitaus eleganter.
- Fenchelsalat gewinnt mit Orangen enorm an Geschmack.
- Gebräunte Mandeln machen sich gut zu Rucolasalat mit Melonenstücken.



Lassen Sie andere für sich arbeiten!

Wem das Waschen-Schälen-Schneiden zu zeitaufwendig ist, dem sei tiefgekühltes oder vorgeschnittenes Gemüse als Alternative empfohlen. Erntefrisches Gemüse, das innerhalb weniger Stunden tiefgefroren wurde, enthält meist sogar mehr Nährstoffe als mehrere Tage gelagertes „Frischgemüse“. In größeren Supermärkten gibt es auch fix fertig Geschnippeltes an der Frisch-Obst-/Gemüse-Theke. Das ist zwar teurer, kann aber hin und wieder über zeitliche Engpässe hinweghelfen.

*Überwinden Sie Ihre
Messer-Blockade!*

Oft liegt die Unlust für's Gemüseschneiden nur daran, dass das richtige Werkzeug für die Zubereitung fehlt. Kaufen Sie sich ein gut schneidendes Gemüsemesser. Sie werden sehen, wie unkompliziert und schnell das Schneiden geht.

Machen Sie Salat zum Hauptgericht!

„Ich nehme *nur* den Salat“ ist in Restaurants oft mit einem Seufzer zu vernehmen. Mit diesem „nur“ tut man dem armen Salat unrecht, denn eine bunte Salat-Rohkost-Schüssel macht angenehm satt und gibt neue Energie. Werten Sie Ihren Salat mit einer kleinen Eiweiß-„Beilage“ in Form von Schafskäse, gerösteten Nüssen oder Putenbruststreifen zusätzlich auf. Wichtig ist auch die Wahl des Öls (z. B. Raps-, Walnuss-, Kürbiskern- oder Olivenöl), die dem Cholesterinspiegel schmeicheln und die fettlöslichen Vitamine im Salat besser verfügbar machen.

Befruchten Sie Ihren Alltag!

Natürlich ist es völlig in Ordnung, wenn Sie sich einen Apfel schnappen und kraftvoll hinein beißen. Nur tun das leider viel zu wenige Menschen viel zu selten. Dann könnte ein anderer Zugang hilfreich sein: Schneiden Sie den Apfel in Viertel, entfernen Sie das Kerngehäuse und teilen die Viertel in Achtel – fertig ist der „überschaubare“ Fingerfood-Snack. Auch Trockenfrüchte sind eine gute Alternative für Zwischendurch, leicht mitzunehmen und länger haltbar als in frischer Form.

Gemüserisch durch's Jahr geschlemmt!

Gute Gemüse-Vorsätze scheitern oft daran, dass die Fantasie fehlt, wie die Köstlichkeiten aus dem Garten abwechslungsreich zubereitet werden können. Nach einem Monat Spargel mit Sauce Hollandaise freut man sich dann fast darauf, dass die Spargelsaison nun endlich vorbei ist. Für Gemüsemuffel kann man Gemüse auch püriert in vielen Gerichten verstecken. Püriertes Gemüse lässt sich auch wunderbar stärke- und fettfrei zum Binden von Suppen und Saucen verwenden. Dem Ideenreichtum beim Gemüse kochen sind kaum Grenzen gesetzt.

Essen Sie täglich einen Regenbogen!
Am besten landet täglich etwas Rotes, Gelbes, Grünes und Violetes auf dem Teller. Dann kommen Sie in den Genuss möglichst vieler verschiedener Nähr- und Wirkstoffe.



Monat	Das hat z. B. gerade in Österreich Saison	traditionell	Warum nicht auch einmal so?
Jänner	Sellerie 	Waldorfsalat, Suppentopf	Cremsuppe; „Cordon bleu“ (statt dem Fleisch werden zwei 0,5 cm-dicke Selleriescheiben verwendet); Gratin (statt Kartoffeln Sellerie blättrig); gedünstet und püriert ins Püree mischen; zum Risotto
Februar	Lauch 	Gewürz, Cremesuppe	Quiche; Strudel oder Eintopf - pro Person etwa eine Stange verwenden
März	Rote Rüben 	Salat, Saft	Rote Rüben-Carpaccio (hauchdünn aufgeschnitten und mit Senfsauce serviert); pürierte gegarte rote Rüben in den Spätzle-, Gnocchi- oder Grießknödelteig mischen; Rohkost mit Orange oder Apfel und Walnüssen; als Suppe; Aufstrich
April	Spargel 	mit Sauce Hollandaise, als Suppe	Tarte; Auflauf; als Nudelsauce; grüner Spargel roh als Salat (z. B. raffiniert kombiniert mit Erdbeeren); kurz gebraten als Beilage zu Fleisch
Mai	Spinat 	Cremspinat	Bandnudeln mit Blattspinat; Knödel; Palatschinken oder Spätzle (doppelt passierten Spinat statt einem Teil der Flüssigkeit in den Teig); roh als Salat (am besten Babyspinat verwenden)
Juni	Karotten 	Saft, Salat, gedünstet	Püree; als Rohkost gemischt mit roten Rüben und Äpfeln oder pur als Rohkost mit Haselnuss(öl); kurz abgebraten im Wok; Eintopfgerichte; roh als Sticks zum Dippen
Juli	Zucchini 	Cremsuppe	Marinierte oder gefüllte Zucchini; Gratin; Salat; Strudel; gewürfelt und mit Melanzani gedünstet gemeinsam mit Schafskäse zu Couscous; Griech. Moussaka; Kuchen
August	Tomaten 	Salat, Nudelsauce	Suppe; Bruschetta; zitronig gewürzt und gedünstet zu Fisch; Quiche; gefüllt; gratiniert; mit Mozzarella und viel Basilikum
September	Pilze 	Sauce	Gulasch/Ragout; Risotto; Suppe; mit Ei (z. B. auf Toast); Strudel
Oktober	Kürbis 	Suppe	Gratin; in Spalten auf dem Backblech; Auflauf; Eintopf/Curry; Kuchen; Lasagne; Risotto; Strudel; Chili con Kürbis
November	Kohlsprossen 	gedünstet als Beilage	Eintopf; mit Margarinebrösel; gedünstet als Salat (z. B. mit Tomaten und Schafskäse); mit Walnüssen und Lauch
Dezember	Kraut 	Salat	Strudel; Krautrouladen; Rohkost (z. B. mit Weintrauben, Apfel oder Ananas); Suppe; Gröstl; Wok-Pfanne; Krautfleckerl



Genuss-Entscheidung Nummer 2: Ja zu guten Fetten!

Fett ist seit den 1970er-Jahren „Volksfeind“ Nummer 1. Wer Fett vom Teller verbannt – so die landläufige Meinung – verbannt auch das Böse aus dem Essalltag. Das Problem oder besser gesagt die gute Nachricht hierzu: Das stimmt pauschal so nicht. Richtig ist: Einige Fette sind für den Körper schlecht, andere wiederum sind sogar besonders gut für Sie.

Ein bisschen Fett-Theorie muss sein

Nahrungsfett besteht je nach Herkunft aus verschiedenen Fettsäuren. Es gibt vier Arten von Fettsäuren, die sich anhand ihrer chemischen Struktur unterscheiden:

- gesättigte Fettsäuren
 - Trans-Fettsäuren
 - einfach ungesättigte Fettsäuren
 - mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- >> beeinflussen Herzgesundheit **negativ**
- >> beeinflussen Herzgesundheit **positiv**

Werden gesättigte und Trans-Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren ersetzt, sinkt der **LDL-Cholesterinspiegel** (= „böses Cholesterin“) wohingegen der **HDL-Spiegel** (= „gutes Cholesterin“) unverändert bleibt. Ein erhöhter LDL-Spiegel ist ein wesentlicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Genuss-Entscheidung Nummer 2: Ja zu guten Fetten!

	Fettart	Enthalten in...
weniger davon	gesättigte Fettsäuren	...vollfetten Milchprodukten, Fleisch, Wurst, Kokosfett
möglichst meiden	Trans-Fettsäuren*	...frittierten Produkten, Knabbergebäck*, Backwaren aus Plunder- oder Mürbteig*
mehr davon	einfach ungesättigte Fettsäuren	...Oliven(öl), Raps- und Erdnussöl, Nüssen, Avocados
	mehrfach ungesättigte Fettsäuren	...Raps-, Lein- und Kürbiskernöl, Margarine, Walnüssen, (fettreichem) Fisch

*In Österreich gibt es seit 2009 eine Verordnung, die Höchstwerte für Transfettsäuren in Lebensmitteln festlegt. Daher dürfen in Österreich keine Produkte mehr verkauft werden, die mehr als 2 g Trans-Fettsäuren pro 100 g Gesamtfett enthalten. Bei zusammengesetzten Lebensmitteln mit einem Fettgehalt von weniger als 20 Prozent ist ein maximaler Transfettsäuregehalt von bis zu vier Prozent erlaubt.



Schärfen Sie Ihr Fleischbewusstsein!

Selbst für eingefleischte Schnitzel-Fans bedeutet diese Empfehlung keinen „kalten Entzug“. Es geht nur darum, Fleisch nicht täglich und nicht in zu großer Menge zu verspeisen. Bis zu 450 g Fleisch (inkl. Wurstwaren) pro Woche sind für Herz und Arterien eines Erwachsenen in Ordnung. Bei der Wahl des Teilstücks ist der Fettgehalt das Entscheidungskriterium. Wählen Sie fettarme oder leicht durchzogene Stücke wie Filet, Kotelett oder Schulter statt Schopf oder Bauch und entfernen Sie nach der Zubereitung die Fettränder bzw. Geflügelhaut. Eine Fleischportion entspricht etwa der Größe der eigenen Handfläche (ohne Finger). Ersetzen Sie Fleisch so oft wie möglich durch Fisch und Hülsenfrüchte.



Tipp:
Essen Sie öfter Gerichte mit kleinem Fleischanteil!

Chili con Carne, Salat mit gebratenen Hühnerstreifen, Wok-Gemüse mit Rindfleisch, gefüllte Paprika, Risi Pisi mit reichlich Erbsen.



Tappen Sie bei Milchprodukten nicht ins Fettöpfchen!

Milchprodukte sind gut und wichtig, damit man täglich ausreichend Kalzium und Vitamin B₂ tankt. Hier entscheidet allerdings der Fettanteil über gut oder schlecht in punkto Herzgesundheit. Heutzutage fällt der Griff zu den „Guten“ nicht mehr schwer, denn fast für jedes Milchprodukt gibt es bereits eine schlanke Alternative. Gustieren Sie im Kühlregal und achten Sie auf den Fettgehalt:

- Hart-, Schnitt- und Weichkäse bis maximal 40 % F.i.T.
- Joghurt und Trinkmilch maximal 1,8 % Fett (vorzugsweise ohne Zuckerzusatz)
- Topfen und Frischkäse maximal 10 % F.i.T.



Machen Sie Ihre Küche zur sprudelnden Öl-Quelle!

Pflanzenöle und daraus hergestellte hochwertige Markenmargarine enthalten geballte Ladungen an ungesättigten Fettsäuren, die einen positiven Effekt auf die Herz-Gesundheit und den Cholesterinspiegel haben. Da nicht jedes Öl hohe Temperaturen verträgt, lohnt es sich, verschiedene Öle zu verwenden. Zum Beispiel das hitzestabile Rapsöl wenn es in der Pfanne heiß hergeht und Leinöl oder verschiedene Nussöle wie Mandel- oder Walnussöl für Salate und andere kalte Gerichte. Wem der Leinölgeschmack zu intensiv ist, mischt es halb-halb mit Nussölen.



Runter mit dem Cholesterin!

Wer einen erhöhten LDL-Cholesterinspiegel hat und diesen ohne Medikamenteneinnahme senken will, kann hierfür Pflanzensterine zu Hilfe nehmen. Wissenschaftlichen Studien bestätigen, dass eine tägliche Menge von 2 g Pflanzensterinen den Cholesterinspiegel effektiv senken kann. Die cholesterinsenkenden Pflanzensterine sind in kleinen Mengen von Natur aus in Sonnenblumenkernen, Nüssen und daraus hergestellten Ölen enthalten. Mit Pflanzensterinen angereicherte Produkte sind für Personen bestimmt, die ihren überhöhten Cholesterinspiegel im Blut senken möchten. Ist der Cholesterinspiegel im Lot, bringt die Verwendung keinen zusätzlichen Nutzen. Auch Schwangere und Kinder unter fünf Jahren verwenden besser keine mit Pflanzensterinen angereicherten Erzeugnisse.

INFO:

Wer Produkte isst, die mit Pflanzensterinen angereichert sind, sollte dem behandelnden Arzt darüber Bescheid geben. Denn es könnte eventuell eine Dosisanpassung der Medikamente notwendig werden.



Eichhörnchen können nicht irren, daher: Knabbern Sie Nüsse!

Es stimmt, dass Nüsse viel Fett und damit Kalorien enthalten. Der Schlüssel zur Herzgesundheit liegt darin, sie anstelle und nicht zusätzlich zu anderen weniger empfehlenswerten Snacks zu knabbern. Dann kommt man in den Genuss wertvoller Ballaststoffe sowie der herzschützenden Eigenschaften der überwiegend mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Wichtig ist, die Nuss-Menge nicht aus den Augen zu verlieren. Abwechslung in den Knabberalltag bringen fettfrei geröstete Nüsse und Nussmischungen. Nüsse verfeinern jeden Salat und passen zu gebratenem Gemüse und in (vegetarische) Eintöpfe.

Tip: Nüsse in der Schale (z. B. Walnüsse, Pistazien) verlangsamen das Ess-tempo und können ein Über-die-Stränge-schlagen verhindern.

Walnuss-Pesto

50 g Walnüsse
30 g Tomaten, getrocknet und in Öl eingelegt
1 Knoblauchzehe
30 g Parmesan oder Schafskäse
3 EL Walnuss-Öl
Pfeffer aus der Mühle
20 g frische Kräuter (z. B. Basilikum)
Alle Zutaten fein hacken und vermengen oder im Standmixgerät pürieren. Diese Menge Pesto reicht für ein Nudelgericht für 2 Personen. Sollte das Pesto zu trocken sein, kann man einen Esslöffel vom Nudelwasser dazugeben, um es geschmeidiger zu machen.

♥ **Machen Sie es wie die Mexikaner, essen Sie Avocados!**

Unter den Obstsorten nimmt die Avocado eine Sonderstellung ein, da sie Fett enthält und zwar einfach ungesättigtes. Obwohl Avocados zu den Beerenfrüchten gehören, werden sie meist eher pikant gegessen. Avocado verfeinert in Scheiben geschnitten jeden Salat und eignet sich als pikant mit Knoblauch, Pfeffer, Salz und Zitronensaft gewürztes Mus (Guacamole) hervorragend als gesunder Dip.

Und wenn Sie schon dabei sind, probieren Sie auch das:

- 250 g Nudeln kochen,
- 1 Avocado mit der Gabel zerdrücken und
- mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft würzen,
- unter die Nudeln mischen und **fertig ist eine schnelle Mahlzeit für zwei!**

Diese Avocado-„Butter“ eignet sich auch als Brotaufstrich.

TIPP:

Überreife Avocados lassen sich zu einem cremigen Salatdressing verrühren.

♥ **Angeln Sie sich ein Stück Herzgesundheit!**

Fisch – vor allem fetter Seefisch wie Lachs, Schwertfisch, Heilbutt oder Hering – enthält eine ganz besondere Gruppe an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die so genannten Omega-3-Fettsäuren. Sie halten das Blut dünnflüssig und sind natürliche Herz-„Schrittmacher“. Wer keinen Fisch isst, kommt dank Walnüssen und Leinsamen bzw. daraus hergestellten Ölen und Streichfetten in den Genuss der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure.



Genuss-Entscheidung Nummer 3: **Vollkorn statt Weißmehl!**

Der Griff zur Vollkornvariante bei Getreideprodukten wie Brot und Nudeln ist eine wesentliche Grundlage beim herzgesunden Essen. Diese Lebensmittelgruppe besteht hauptsächlich aus Kohlenhydraten, die jeder Körperzelle als Energielieferant zur Verfügung stehen. Auch wenn „no/low carb“ – also keine/wenig Kohlenhydrate – gerade modern ist, ganz ohne geht es nicht. Besser wäre der Grundsatz „good carb“ – die richtigen Kohlenhydrate.

♥ **Am Ende alles Zucker**

Die Theorie rund um den Zusammenhang zwischen Kohlenhydraten (auch als „Zucker“ bezeichnet) und Herzgesundheit lässt sich nicht mit einem Satz erklären. Daher auch an dieser Stelle ein wenig theoretisches Wissen: Das meiste von dem, was wir essen, besteht entweder aus einem Zucker namens Glukose (= Traubenzucker) oder wird im Körper dazu umgewandelt. Diese Glukose zirkuliert im Blut bzw. wird in langen Ketten im Muskel und der Leber gespeichert oder für „schlechte Zeiten“ im Fettgewebe zwischengelagert. Die im Blut schwimmende Glukose muss auf gleich bleibendem Niveau gehalten werden. Steigt der Spiegel an, wird von der Bauchspeicheldrüse sofort Insulin ausgeschüttet.





Burnout der Bauchspeicheldrüse

Das oben beschriebene System kann überlastet werden, wenn bei Übergewicht zu viele einfache Kohlenhydrate in Form von weißem Zucker, weißem Mehl, weißen Nudeln, weißem Reis oder Kartoffeln gegessen werden. „Einfach“ werden sie deshalb genannt, weil sie sehr schnell ins Blut gelangen. Das heißt, die Bauchspeicheldrüse ist massiv gefordert, Insulinnachschub zu liefern, damit die Glukose möglichst schnell wieder aus dem Blut entfernt wird. Hält sie dieser Achterbahnfahrt nicht mehr länger stand, ist Typ 2-Diabetes eine mögliche Folge. Die einfachen Zucker können aber auch die Herzgesundheit gefährden, indem sie den Fettstoffwechsel stören, vor allem das gute HDL-Cholesterin senken und den Triglyceridspiegel erhöhen. Das Gegenteil von einfachen Kohlenhydraten sind komplexe, die langsam ins Blut übergehen. Zu finden sind diese in allem, was mit „Vollkorn“ beginnt.



Darf ich vorstellen? – Mein Vollkornbruder!

Vollkorn ist für viele noch unbekanntes Terrain und entsprechend mit Vorurteilen behaftet: Schmeckt nicht, zu trocken, zu viel Kau- und Kochaufwand. Damit der Stoffwechsel bei der beschriebenen Achterbahn-Fahrt aber nicht aus der Kurve fliegt, lohnt es sich, diese Vorbehalte zu überwinden und möglichst häufig zur Vollkornvariante zu greifen:

- Mittlerweile gibt es auch schon Nudeln, Kekse und Kuchen mit Vollkornmehl.
- Wenn Sie selbst backen, ersetzen Sie nach und nach Weißmehl durch Vollkornmehl.
- Probieren Sie auch mal beim Reis die kernige Variante. Naturreis schmeckt besser als Sie vielleicht vermuten!

Daran erkennen Sie Produkte aus vollem Korn!

Manchmal ist es im Supermarkt gar nicht so einfach, Vollkornprodukte zu finden, denn Begriffe wie „Power“, „Saat“ oder „Korn“ wollen dem Produkt ein nicht vorhandenes Vollkorn-Mäntelchen umhängen. Ein Blick auf's Etikett gibt Auskunft: „Vollkornbrot“ darf sich ein Brot nur dann nennen, wenn 90 % der Mehlbestandteile aus vollem Korn stammen. Halten Sie bei allen Produkten Ausschau nach dem Begriff „Vollkornmehl“. Dieses sollte möglichst weit vorne in der Zutatenliste stehen.



Pilz-Hirsotto

- 150 g Pilze (z.B. Cremechampignons), ca. 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Jungzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Kerbel
- 1 EL Rapsöl, 125 g Hirse
- 20 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe fein hacken. Jungzwiebel mitsamt dem Grün in Ringe schneiden. Kerbel waschen, trockenschütteln und hacken. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin ca. 2 Minuten glasig dünsten. Pilze und Knoblauch kurz mit anbraten, dann gewaschene Hirse zugeben und mit der Hälfte der Brühe aufgießen. Ohne Deckel ca. 25 Minuten garen, dabei nach und nach die restliche Brühe zugeben und immer wieder umrühren. Sobald die Hirse gar ist, aber noch Biss hat, den Parmesan unterrühren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hirsotto vor dem Servieren mit Kerbel bestreuen.



Bereichern Sie Ihren Getreide-Essalltag!

In vielen Drogerie- und Supermärkten gibt es eine tolle Auswahl an Körnern – von Amaranth über Hirse und Quinoa bis Zartweizen, die anstelle von Reis oder Kartoffeln als Beilage gegessen werden können. Die Zubereitung von Getreide als Beilage erfordert übrigens wenig Kochkenntnis, nur einen Topf mit heißem Wasser und eine Prise Salz. Die Kochzeit ist oft länger als bei Reis, weshalb Sie Getreide auch auf Vorrat garen und im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahren können. Reste können über den Salat gestreut werden. Hervorragend schmecken auch mit pikant gewürzten Getreidekörnern gefüllte Tomaten, Zucchini und Paprika-Hälften.

TIPP:

Auch auf der Fensterbank gekeimte Getreidekörner für Salate oder Vollkornflocken im Müsli oder in Muffins bereichern den herzgesunden Essalltag.



Genuss-Entscheidung Nummer 4: Pflanzliches vor tierisches Eiweiß!

Wenn man von Eiweiß spricht, denkt jeder sofort an Fleisch und Milchprodukte. Das sind tatsächlich zwei wesentliche Eiweißlieferanten. Leider haben diese Lebensmittel aber auch jede Menge gesättigte Fettsäuren im Gepäck, wie bei der Genussentscheidung 2 beschrieben. Aktuelle Studien haben gezeigt, dass besonders eine hohe Zufuhr von Fleisch mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht. Daher soll in dieser Broschüre die Lanze für pflanzliche Eiweißlieferanten gebrochen werden. Denn sie enthalten nur sehr geringe Mengen an gesättigten Fettsäuren, dafür aber wertvolle Ballaststoffe.

Diese pflanzlichen Lebensmittel enthalten besonders viel Eiweiß:

- Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)
- Getreide und Pseudo-Getreide (Weizen z. B. in Form von Couscous, Gerste als Suppeneinlage, Dinkel z. B. in Form von Dinkelreis, Zartweizen, Hirse als Brei, Amaranth z. B. in Form von Getreidelaiabchen, Quinoa als Beilage anstelle von Reis)
- Sojaprodukte (z. B. grüne Sojabohnen aus dem Tiefkühlregal)



Für Fleischesser und (Teilzeit-)Vegetarier

Es geht nicht darum, eine vegetarische Ernährungsform zu propagieren. Obwohl nichts dagegen spricht, wenn das jemand will. Vielmehr wird flexitarisches Essen empfohlen. Das bedeutet eine überwiegend pflanzenbetonte Ernährung, ergänzt durch Fisch, mäßige Mengen an Milchprodukten und Mini-Mengen Fleisch (sofern gewünscht). So kann der herzgesunden Empfehlung, etwa zwei Drittel der täglichen Eiweißaufnahme über pflanzliche und das restliche Drittel über tierische Lebensmittel zu essen, entsprochen werden. Die rot-weiß-rote Realität sieht genau umgekehrt aus.

Ersetzen Sie öfter...	...durch:
Schinken- oder Putenstreifen beim Salat	geröstete Nüsse, Avocadostücke
Fleischlaibchen	Gemüse-, Kartoffel- oder Getreidelaiabchen
Rind- oder Hühnerfleisch-Curry	Fisch-Curry
Chili con carne	Chili con Kürbis
Rindsgulasch	Kartoffel- oder Schwammerlgulasch
Schinkenfleckerl	Krautfleckerl
Spaghetti Bolognese	Spaghetti mit Tomaten-Gemüse-Sugo
Wurstsalat	Heringsalat mit Apfel und Kartoffeln
Wurstbrot	Geräucherte Forelle mit Kren



Ernten Sie die Früchte der Hülsen!

Hülsenfrüchte geben eine riesige kulinarische Spielwiese ab. Wie klingt das? Linsensalat mit Birne und Haselnüssen, Kichererbsensalat mit Granatapfel und Walnüssen, Bohnen-Mais-Eintopf mit Kartoffeln, Erbsenaufstrich mit roten Paprikastücken und Cashewkernen. Das ist Musik für Gaumen und Herz! Da ernten auch weniger routinierte Köche „rezeptfrei“ jede Menge Komplimente.

TIPP:

Hülsenfrüchte dürfen aus Zeitgründen auch gerne aus der Dose bzw. im Fall von Erbsen aus dem Tiefkühlfach kommen.



Wohin mit der vielen Luft?

Ironischer Weise sind es ausgerechnet unverdauliche Inhaltsstoffe in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, die besonders wertvoll sind: Ballaststoffe. Diese sind es auch, die am Beginn einer Gemüse- und Obst-„Karriere“ Blähungen verursachen können aber nicht müssen. Grund dafür ist, dass sie in den Dickdarm gelangen und von den dort angesiedelten Darmbewohnern verpeist werden. Dabei entstehen teils unangenehme Winde, die irgendwie raus müssen. Daher ist es ratsam, die Gemüse- und Obstmenge allmählich zu steigern, um den Verdauungstrakt langsam an die neue gesunde Kost zu gewöhnen.

Bindungsfreudige Ballaststoffe senken Cholesterin

Hülsenfrüchte und einige Getreidesorten enthalten so genannte lösliche Ballaststoffe, die besonders positiv auf den Cholesterinspiegel wirken. Sie nehmen Cholesterin im Darm auf und helfen aktiv mit, es zu entsorgen. Dadurch senken sie den LDL-Cholesterinspiegel. Reichlich lösliche Ballaststoffe kommen zum Beispiel in Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Hafer(kleie) und Rollgerste vor. Auch Schwarzwurzeln, Pastinaken und Flohsamen zählen zu den Lieferanten von löslichen Ballaststoffen. Nebenbei haben lösliche Ballaststoffe auch eine Blutzucker stabilisierende Wirkung.



Genuss-Entscheidung Nummer 5: Alkohol in Maßen!

Jeder kennt es, das „Französische Paradoxon“. Dieses beschreibt die geringe Rate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Teilen Frankreichs trotz einer Ernährungsweise, die für ihren hohen Fettgehalt bekannt ist. Die Ursache dafür wurde lange Zeit dem dort üblichen Rotweinkonsum zugeschrieben.

Das stimmt jedoch nur zum Teil. Hauptverantwortlich sind sicher der gesamte Lebensstil und die vor allem im Süden Frankreichs traditionell mediterrane Ernährungsform mit viel Gemüse, Fisch, Salbei und Rosmarin. Aber es steckt mehr als nur ein Tropfen Wahrheit in der Rotweintheorie. Studien haben gezeigt, dass moderater Alkoholkonsum die Herzgesundheit fördert, indem es das gute HDL-Cholesterin erhöht und andere günstige Effekte auf das Gefäßsystem ausübt. In den mediterranen Ländern wird Alkohol in moderater Menge typischerweise zu einer Mahlzeit genossen.

INFO:

Trotz der positiven Wirkungen von Alkohol müssen überzeugte Abstinenzler sich nicht zum Alkoholkonsum verpflichtet fühlen!



Was heißt „moderater Alkoholkonsum“?

Die Wissenschaft versteht darunter maximal 20 g Alkohol pro Tag für Männer und maximal 10 g für Frauen. Dieser Fall von Geschlechter-Diskriminierung rührt daher, dass Frauen im Durchschnitt leichter sind als Männer und Alkohol zudem langsamer entgiften. Wer den Alkohol 1:1 mit Soda spritzt, hat länger etwas davon.

10 g Alkohol sind enthalten in...

- ...etwa 1/4 l Bier
- ...etwa 1/8 l Wein
- ...etwa 1 Stamplerl Schnaps

Alkoholgehalt in Gramm pro Liter = Vol% mal 8
z. B.:
1/4 l 13 Vol.%iger Wein enthält $13 \times 8 = 26$ g Alkohol
1/2 l Bier mit 5 Vol% enthält $5 \times 8 = 20$ g Alkohol



Ein Prost auf die Gesundheit?

In der Diskussion um die Vorteile des Alkohols in Bezug auf die Gesundheit des Herzens sind auch die Risiken zu berücksichtigen. Denn regelmäßiger Alkoholkonsum von mehr als 10 bzw. 20 g pro Tag schädigt praktisch alle Organsysteme und fördert die Krebsentstehung in Mund, Rachen, Speiseröhre, Leber, Brust und Dickdarm. Die Leber freut sich übrigens über mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche. In dieser Zeit kann sie sich wieder vollständig erholen. Wählen Sie dafür Tage, an denen weder Gäste noch Feste im Kalender stehen. Wer hin und wieder gerne ein Gläschen trinkt, kann ganz nach Geschmack zu Rot- oder Weißwein greifen.



Coach statt Couch!



Vom Couchpotatoo zur Sportskanone

Sport wird von vielen nur als Buße für hochkalorische Ausrutscher gesehen. Bewegung kann aber mehr! Sie fördert die Herzgesundheit, schützt vor einigen Krebsarten, Typ 2-Diabetes und Knochenbrüchigkeit. Und zu guter letzt hilft Bewegung auch dabei, das Gewicht im Lot zu halten. Denn es werden dabei überschüssige Kalorien verbrannt, die ansonsten an Bauch und Hüfte gelandet wären.

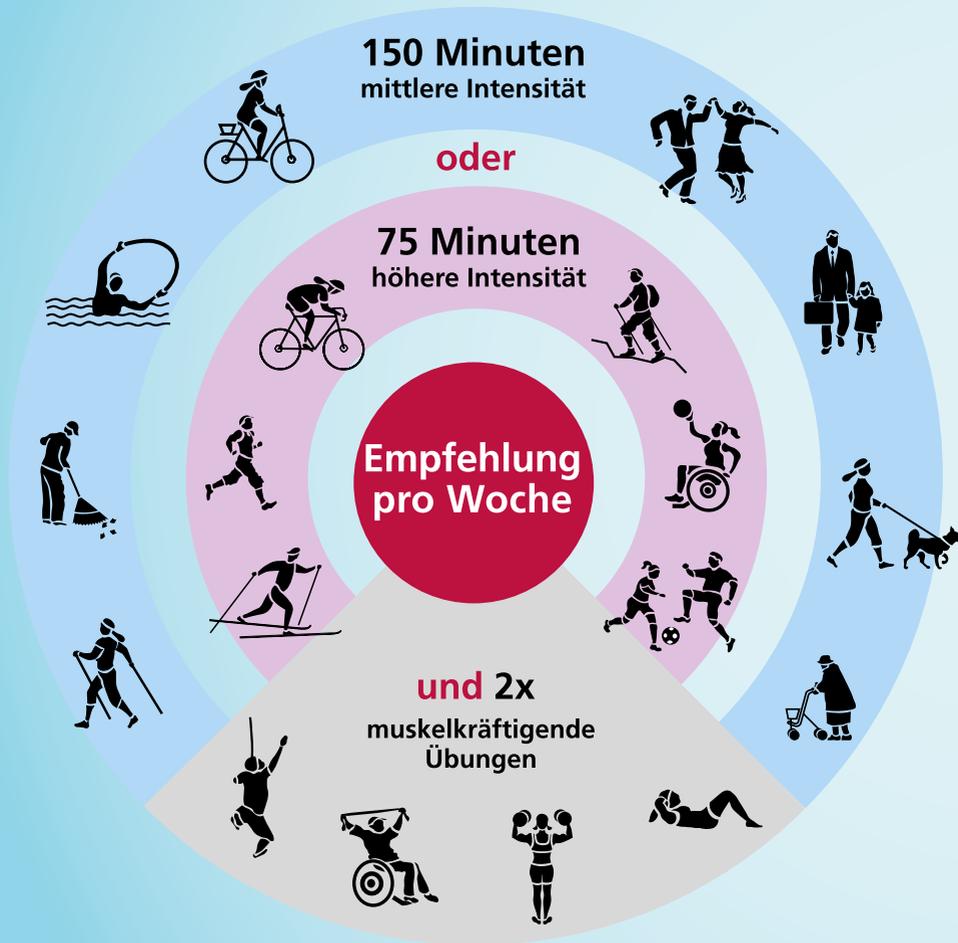


Was auch immer Sie bewegt, ist gut!

Es ist nicht wichtig, für welche Sportart Sie sich entscheiden. Vorausgesetzt, man klammert Segelfliegen, Angeln und Schach auf der Liste der eingetragenen Sportarten aus. Wichtig ist, dass Sie sich überhaupt aufraffen und den gesamten Körper 5x wöchentlich für etwa 30 Minuten in Bewegung bringen. Diese 30 Minuten dürfen auch auf kleinere Bewegungseinheiten (10-15 Minuten) aufgeteilt werden. Am besten Sie finden eine Aktivität, die zu Ihrer Persönlichkeit passt. Sind Sie eher der Einzelgänger oder der Gruppentyp? Halten Sie sich gerne in der Natur auf oder bevorzugen Sie Fitnessstudio und Turnsaal? Diese Fragen stellt man sich, bevor man in Trainingsutensilien und gegebenenfalls Mitgliedschaften investiert.



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Lassen Sie Bewegung ganz allmählich Teil Ihres Lebens werden. Über kurz oder lang werden Sie nicht mehr das Problem haben, die Zeit dafür finden zu müssen, Sie werden sie sich ganz bewusst nehmen wollen.



Eine Kalorie ist eine Kalorie

Wer mehr Kalorien isst als er verbraucht, nimmt zu, egal ob diese Kalorien aus Kohlenhydraten, Eiweiß oder eben Fett stammen. 500 Kalorien aus Weintrauben oder Sachertorte haben daher denselben Effekt auf das Körpergewicht. Allerdings gilt dies nur solange das Körpergewicht im Normalbereich liegt. Bei Übergewicht liegt meist eine verminderte Empfindlichkeit des Körpers auf die Wirkung des Hormons Insulin vor. Der Genuss von Zucker oder einfachen Kohlenhydraten führt in diesem Fall zu einem starken Anstieg des Insulinspiegels. Dies hemmt die Fettverbrennung und führt zu ungewollter Gewichtszunahme. Das kann verhindert werden, indem anstelle dieser ungünstigen Kohlenhydrate ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Gemüse gegessen werden.



INFO:
500 Kalorien stecken in ca. 700 g Weintrauben bzw. einem Stück Sachertorte ohne Schlagobers.

Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren
Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Quelle: Fonds gesundes Österreich 2012