

## Lebensmittelauswahl bei Personen mit kardiovaskulärem Risikoprofil

**Elisabeth Salvey, Bonn**

Die Lebensmittelauswahl für Personen mit einem kardiovaskulärem Risikoprofil entspricht der Lebensmittelauswahl, die in der BFD-Lebensstilpyramide „Metabolisches Syndrom“ dargestellt ist.

- Fette:** Omega-3-haltige Pflanzenöle, z.B. Raps- (zum Kochen, Backen, Braten), Walnussöl (für Salate) präferieren, weiterhin kalt gepresstes Olivenöl (sekundäre Pflanzenstoffe wie Phytosterine und Phytoöstrogene), Halbfett-Margarine ohne gehärtete Fette
- Nüsse:** enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E, sollten in kleinen Mengen (15 g = ca. 7 Kerne/Tag) verzehrt werden
- Vollkornprodukte:** Brot, Reis, Nudeln, Mehl möglichst als Vollkornvariante verzehren wegen des höheren Ballaststoffanteils und der langsameren Resorption der Kohlenhydrate
- Hülsenfrüchte:** sollten mehrmals pro Woche gegessen werden. Sie enthalten reichlich Mikronährstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe- und Ballaststoffe
- Gemüse und Salat:** frische oder natur belassene Tiefkühl (TK) Produkte bevorzugen. Konserven enthalten reichlich Natrium, zubereitete Produkte sind häufig sehr fetthaltig

- Obst :** frisches Obst und im Winter eventuell Tiefkühlprodukte (ohne Zuckerzusatz)
- Bei Obst und Gemüse sollten reife Produkte mit kräftigen Farben (z.B. tiefrote, -grüne, -gelbe Paprika) wegen ihres hohen Anteils an sekundären Pflanzen-stoffen bevorzugt werden. Außerdem gilt das 5 am Tag, 3 Portionen Gemüse und Salat und 2 Portionen Obst (Fruktosegehalt beachten!)**
- Milch:** Milch mit  $\leq 1,5\%$  Fettanteil verwenden. Kann auch bei Kindern eingesetzt werden; ca. 500 ml/Tag (Fettsäuren!)
- Milch-  
produkte:** Auch bei Joghurt, Dickmilch und Kefir sollten  $\leq 1,5\%$  Fettanteil genügen. Fertige Zubereitungen mit Früchten enthalten häufig sehr viel Zucker und oft auch Fruktosesirup. Deshalb sollte auf ihren Verzehr weitestgehend verzichtet werden und stattdessen Naturprodukte mit Frischobst und nach Bedarf mit wenig Süßstoff zum Einsatz kommen.
- Käse:** Hier ist die unterschiedliche Kennzeichnung zu beachten. Zum einen Fett in Trockenmasse und zum anderen die absolute Fettmenge (s. Extrablatt).
- Fisch:** Seefisch sollte wegen seines hohen Anteils an n-3-Fettsäuren 2x/Woche gegessen werden. Hier soll es dann auch ein fetter Fisch wie z.B. Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch (Letztere bei Hyperurikämie meiden!) sein.
- Fleisch:** Kleine Mengen mageres rotes Fleisch (max. 2x/Woche), Geflügel ohne Haut. Die Zubereitung sollte mit Rapsöl im Backofen oder durch Grillen erfolgen. Brattemperatur nicht über 170° Celsius.

- Wurst und Wurstwaren:** Die meisten Wurstsorten z. B. Leber-, Fleisch und Teewurst sind sehr fettreich (versteckte Fette!). Sie sollten durch Braten, Schinken (gekocht oder roh), Putenbrust oder Hähnchen in Aspik ersetzt werden.
- Süßer Brotaufstrich:** Marmelade und Honig in kleinen Mengen (1 Teelöffel pro Tag), Nussnougatcreme sollte wegen des hohen Fettanteils dagegen vermieden werden.
- Getränke:** Reichlich Mineralwasser (Natriumgehalt beachten!), Früchte- und Kräutertee sind zu empfehlen.  
Fruchtsaft sollte nur als Schorle (1/3 Fruchtsaft, 2/3 Wasser) und auch dann nur in kleineren Mengen getrunken werden.  
Limonaden und Colagetränke sind wegen ihres hohen Zuckeranteils zu vermeiden.  
Kaffee und Schwarzer ohne Zucker, 2 - 4 Tassen pro Tag.  
Grüner Tee bis 6 Tassen/Tag (sekundäre Pflanzenstoffe).
- Alkohol:** Moderate Mengen (20 g/Tag bei Männern und 10 g/Tag bei Frauen) haben eine kardioprotektive Wirkung.  
Cave Hypertriglyzerdämie! Abhängigkeit
- Salz, Gewürze und Kräuter:** Da unsere Lebensmittel, z. B. Brot, sehr viel Salz enthalten, sollte auf das Zusalzen eher zu Gunsten anderer Gewürze und Kräuter verzichtet werden. Kräuter sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.