

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

Gesunde Ernährung

„Nicht das Salz und nicht das Fett verteufeln“

14. Juli 2022 – Nicht selten werden heutzutage strikte Ernährungsregeln aufgestellt, die wissenschaftlich jedoch nicht abgesichert sind. Beispiele sind der Salz- wie auch der Fettgehalt unserer Nahrung. Doch anstatt ohne wissenschaftliche Belege einzelne Nahrungsmittel zu verteufeln, ist es vernünftiger, insgesamt auf eine gesunde Ernährung zu achten, betonte Ulrike Gonder, Ökotrophologin aus Hünstetten, beim 29. Kongress des Verbands für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) in Aachen.

Herzerkrankungen wurden bei Frauen lange Zeit nicht ernst genommen, das Thema Herzinfarkt schien den Männern vorbehalten zu sein. Dabei sind Herz-Kreislaufkrankungen auch bei Frauen die häufigste Todesursache und sie treten insgesamt zwei- bis viermal häufiger auf als Brustkrebs. Allerdings schlagen Frauenherzen offenbar etwas anders als Männerherzen und Herzinfarkte verursachen meist etwas andere Beschwerden. „Frauen leiden häufiger an Schmerzen im hinteren Rücken und im Kiefer, an Luftnot, Müdigkeit und Schwäche sowie grippeähnlichen Symptomen“, erklärte Gonder.

Unsere Ernährung beeinflusst das Herz-Kreislaufisiko

Die Unterschiede dürften nach Angaben der Ökotrophologin unter anderem durch die besondere hormonelle Situation der Frau bedingt sein, infolge der Östrogene erkrankten Frauen im Mittel neun Jahre später an einer Herz-Kreislaufkrankung als Männer. Denn Östrogene erweitern und schützen die Gefäße und schieben die Gefäßalterung hinaus. Nach den Wechseljahren steigt dann jedoch auch bei Frauen das Herz-Kreislaufisiko drastisch an.

Mehr Fett und Proteine, aber weniger Kohlenhydrate

Beeinflusst wird dieses zudem maßgeblich durch unsere Ernährung. Als Risikofaktoren werden dabei immer wieder eine zu fett- und salzreiche Ernährung angeprangert. Pauschale Empfehlungen wie etwa bei der Ernährung unbedingt am Fett und am Salz zu sparen, sind nach Gonder aber keineswegs gerechtfertigt und zum Teil auch kontraproduktiv. So konnte gezeigt werden, dass eine kohlenhydratarme und damit proteinreiche und zwangsläufig auch eher fettreiche Kost die Herzfunktion, zum Beispiel bei Menschen mit Diabetes, sogar verbessert.

Weniger Kohlenhydrate, mehr Eiweiß und vor allem mehr ungesättigte Fettsäuren – so lauten daher derzeit die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung: „Mehr Fett und Proteine, aber weniger Kohlenhydrate – diese Regel sollten Frauen als auch Männer beherzigen“, sagte Gonder in Aachen.

Nicht das Salz vom Speiseplan verbannen

Auch zum Thema Salzverzehr gibt es nach ihrer Darstellung noch Vorurteile. Als Orientierung für die tägliche Salzaufnahme gilt ein Wert von 6 g Salz pro Tag, allerdings ist dieser Wert nicht pauschal zu sehen, sondern es ist stets die individuelle Situation zu berücksichtigen.

Es geht zudem nicht darum, konsequent das Salz aus der Suppe zu verbannen: „Viel wichtiger ist es, für eine gute Balance zu sorgen, also für eine ausreichende aber nicht übermäßige Salzaufnahme mit der Nahrung“, so Gonder. Denn unser Organismus braucht ausreichende Mengen an Salz, um die Körperfunktionen optimal gewährleisten zu können.

Menschen, die sich ketogen, also streng kohlenhydratarm ernähren, sollten während der Umstellungsphase sogar vermehrt Salz zu sich nehmen. Empfohlen wird, täglich einen halben Teelöffel Salz in einem großen Glas Wasser aufzulösen und zu trinken.

Die Balance halten: Insgesamt auf eine gesunde Ernährung achten

Wichtiger als die Frage, wieviel Salz wir täglich konsumieren, ist eine insgesamt gesunde Ernährung. Im Vordergrund sollte dabei der reichliche Verzehr von Gemüse, Hülsenfrüchten und Kräutern stehen. Auf „Junk Food“ sollte dagegen wegen des hohen Gehalts an hochglykämischen Kohlenhydraten, eher ungesunden Trans-Fettsäuren und auch wegen des oftmals sehr hohen Salzgehalts möglichst verzichtet werden.

„Wir brauchen stärker Lebensmittel- und weniger Salz-basierte Ernährungsempfehlungen“, mahnte die Ernährungswissenschaftlerin. Als gesund gelten nach ihren Worten Blattsalate, stärkearmes Gemüse, zuckerarmes Obst wie etwa Beeren, fermentierte, normalfette Milchprodukte, fettreicher Seefisch, Nüsse und Samen sowie natives Olivenöl. Ebenfalls zu empfehlen sind Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte, native Kokosprodukte sowie naturbelassenes Fleisch, Butter und minimal prozessiertes Getreide.

Quelle:

Vortrag von Ulrike Gonder, Hünstetten „Herzgesundheit bei Frauen: Schlagen Frauenherzen anders“ beim 29. Kongress des Verbands für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) am 17. September 2021 in Aachen

[+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++](#)