

## Koronare Herzkrankheit

# Warum Ernährung und Bewegung wichtig sind

**Zu den Ursachen einer koronaren Herzerkrankung (KHK) zählen neben Rauchen, Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten oder Erbanlagen auch Bewegungsmangel, Stress, starkes Übergewicht und Ernährungsgewohnheiten. Wer seinen Lebensstil ändert, trägt damit viel zum Behandlungserfolg bei. Denn ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung sind für eine erfolgreiche Behandlung so wichtig wie Medikamente.**

## Ernährung bei KHK – was ist günstig?

Es gibt keine Wunderdiäten, aber eine ausgewogene Ernährung ist nachweislich gut für Menschen mit KHK:

- Bevorzugen Sie frisches Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Ballaststoffe fördern die Herzgesundheit.
- Sie müssen sich nicht fettarm ernähren. Aber ersetzen Sie gesättigte durch ungesättigte Fettsäuren, etwa Butter durch Olivenöl beim Braten. Auch Nüsse oder fetter Seefisch sind gut für's Herz – besser als Fischölkapseln. Vorsicht ist bei sogenannten Transfetten geboten, die beim industriellen Härten von Fett entstehen. Sie sind zum Beispiel in Frittiertem, Gebäck oder Margarine enthalten.
- Alkohol sollten Sie nur in Maßen trinken. Als Höchstmenge gelten 10 g reiner Alkohol pro Tag für Frauen und 20 g für Männer. Das entspricht 1 Glas Wein 0,1l für Frauen und 0,2l für Männer. In diesen geringen Mengen ist Alkohol nicht schädlich für's Herz. Aber: Es gibt keinen Grund, wegen der KHK mit dem Rotweintrinken anzufangen.
- Wenn Sie normal- oder übergewichtig sind, sollten Sie nicht weiter zunehmen. Ausgewogene Ernährung und Bewegung können dabei helfen.



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

## Warum ist Bewegung gut für mich?

Körperliche Aktivität kann die Sterblichkeit an Herz-Kreislauferkrankungen senken und die Lebensqualität verbessern. Sie wirkt sich außerdem günstig auf den Blutdruck, die Blutfettwerte, das Körpergewicht und den Blutzucker aus. Doch bei körperlicher Belastung und KHK können auch Beschwerden auftreten. Deshalb ist es wichtig, Art und Umfang des Trainings an die eigene Belastungsfähigkeit anzupassen.

## Wieviel Bewegung ist gut für mich?

Wenn aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht, sind mindestens 2 Stunden Ausdauertraining die Woche empfehlenswert. Es ist gut, das Training auf mehrere Tage und kürzere Einheiten zu verteilen. Geeignet sind zum Beispiel Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking. Auch Tanzen oder Aerobic halten Sie fit. Suchen Sie sich eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht. Wichtig ist, dass Sie beim Sport keine Beschwerden verspüren, aber sich etwas angestrengt fühlen. Leichtes Schwitzen ist auch ein gutes Zeichen. Die Atmung sollte etwas schneller sein als normal, doch Sie sollten sich noch in ganzen Sätzen unterhalten können. Für einige Menschen kommt nach ärztlicher Rücksprache auch ein intensiveres Training oder Krafttraining in Frage.

**Empfehlung:** Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihre Essgewohnheiten, Ihren Alkoholkonsum und Ihre körperliche Aktivität. Prüfen Sie gemeinsam, welche Änderungen bei Ernährung und Bewegung Ihren Behandlungserfolg verbessern können.