

Abnehmen entlastet Herz und Kreislauf

Starkes Übergewicht begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzschwäche/Tipps zum gesunden Gewichtsverlust

Starkes Übergewicht fördert die Entwicklung von Herzerkrankungen in jüngeren Jahren. Darauf weist die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) in ihrer [Leitlinie](#) zur Koronaren Herzkrankheit von 2019 hin. Umgekehrt bedeutet dies, dass eine Gewichtsabnahme das Herz entlastet und Herz-Kreislauf-Erkrankungen lindern kann. „Jede Gewichtsabnahme, auch wenn es nur wenige Kilo sind, beugt wirkungsvoll Herzkrankheiten vor und bessert ebenso wirkungsvoll Bluthochdruck und [koronare Herzkrankheit](#)“, betont Prof. Dr. med. Hans Hauner vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Wie eine langfristige Gewichtsabnahme funktioniert und welche Methoden sich für Herzpatienten eignen, schildert der Leiter des Instituts für Ernährungsmedizin am Klinikum rechts der Isar in München, im Experten-Ratgeber „Das schwache Herz“ für Patienten und ihre Angehörigen, den Betroffenen und Interessierte kostenfrei unter 069 955128-400 oder per E-Mail (bestellung@herzstiftung.de) bestellen können. Informationen rund um das Thema [Herzinsuffizienz](#) bieten die bundesweiten Herzwochen unter [Herzwochen2020](#).

Wann Übergewicht schadet

Um zu beurteilen, ob das Körpergewicht noch im Normalbereich oder schon zu hoch liegt, wird der Body-Mass-Index (BMI) verwendet. Zur Berechnung des BMI wird das Gewicht durch die Körpergröße zum Quadrat geteilt (s. Formel unten). Als normal gilt ein BMI von 18,5 bis 24. Ab einem BMI von 25 gilt ein Mensch als übergewichtig, ab einem BMI von 30 spricht man von starkem Übergewicht oder [Adipositas](#). Mit steigendem BMI nimmt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit auch für Herzschwäche immer stärker zu. Als besonders schädlich hat sich überschüssiges Fett am Bauch herausgestellt. Der Taillenumfang sollte daher bei Frauen unter 80 Zentimetern liegen, bei Männern unter 94.

BMI = Körpergewicht in kg/ Körpergröße in m²

Übergewicht belastet das Herz mehrfach

Zu viel Gewicht belastet das Herz auf mehrfache Weise: Zum einen muss das Organ um bis zu 50 Prozent mehr leisten, um die größere Körpermasse mit Blut und Sauerstoff zu versorgen. Zum anderen erhöht Übergewicht das Risiko, an Bluthochdruck oder Diabetes zu erkranken. Auch erhöhte Blutfettwerte (hohes Cholesterin) finden sich bei übergewichtigen Patienten häufiger. „All diese Faktoren fördern insbesondere die Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit, der Grunderkrankung des Herzinfarkts“, sagt Hauner. Der Bluthochdruck sowie die größere Körpermasse an sich könnten dazu beitragen, dass der Herzmuskel schneller und früher eine Herzschwäche entwickelt, warnt der Stoffwechselexperte. Kleine Ziele stecken Gerade für Menschen mit starkem Übergewicht und langer Zeit der körperlichen Inaktivität ist es wichtig, sich kleine Ziele stecken: „Schon fünf Prozent weniger Gewicht wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus und erhöht die Beweglichkeit. Bewegung ist unverzichtbar, um Abnehmen zu unterstützen, wo immer es möglich ist“, betont Hauner. Das könne viel Alltagsbewegung sein, aber auch ein spezielles Programm mit z. B. jeden Tag 15 Minuten Heimtrainer oder Gymnastik oder zweimal pro Woche

Schwimmen. Auch wichtig sei, das Körpergewicht regelmäßig kontrollieren, z. B. einmal pro Woche.

Abnehmen durch Kalorienreduktion

Bei der Wahl der Abnehmmethode kommt es vor allem darauf an, die Kalorienzufuhr zu beschränken und gleichzeitig eine ausgewogene, herzgesunde Ernährung beizubehalten. Im Allgemeinen wird dabei eine Kalorienzufuhr von 1.200 bis 1.500 Kilokalorien (kcal) pro Tag empfohlen. „Ob man dabei Fette (Low Fat) oder Kohlenhydrate (Low Carb) reduziert, ist für den Abnehmerfolg weniger entscheidend“, sagt Susanne Schmidt-Tesch, Oecotrophologin am Institut für Ernährungsmedizin in München. Allerdings sei es bei einer kohlenhydratreduzierten Ernährung schwieriger, die empfohlene Ballaststoffmenge von 30 Gramm pro Tag zu erreichen. Die Deutsche Herzstiftung folgt den Empfehlungen der ESC und rät Herzpatienten zu folgenden Ernährungsregeln:

- Reichlich Obst und Gemüse,
- mindestens 200 Gramm von beiden am Tag
- Täglich 30 bis 45 Gramm Ballaststoffe, bevorzugt aus Vollkornprodukten
- Ein- bis zweimal pro Woche Fisch • Begrenzte Mengen von magerem Fleisch, fettreduzierte Käse- und Milchprodukte
- Wenig tierische Fette und Fastfood-Gerichte, stattdessen hochwertige Pflanzenöle sparsam verwenden
- Weniger als 5 bis 6 Gramm Salz am Tag
- Kein oder nur wenig Alkohol trinken (maximal ein kleines Glas Bier oder Wein am Tag)
- Keine zuckergesüßten Getränke
- Zur Gewichtsabnahme kleinere Portionen essen und Essen zwischendurch vermeiden, also möglichst geregelte Mahlzeiten einhalten, z. B. drei am Tag

Insbesondere die traditionelle Mittelmeerküche wird für Herzpatienten empfohlen, da sie viel Gemüse, Fisch, Kräuter und Olivenöl enthält. Auch vegetarische Kost und Intervallfasten können beim Abnehmen helfen, wenn die oben genannten Faktoren eingehalten werden. Von Crash-Diäten ist dagegen abzuraten, da sie oft zum gefürchteten Jojo-Effekt führen. „Vor Beginn einer Reduktionsdiät und insbesondere vor dem Intervallfasten sollte immer eine Rücksprache mit dem behandelnden Kardiologen erfolgen, um Risiken zu vermeiden“, rät Hauner. Hilfreich kann dabei ein Ernährungstagebuch sein: täglich aufschreiben, welche Lebensmittel und wie viel davon konsumiert werden

Ratgeber bestellen

Der Ratgeber „Das schwache Herz“ (180 S.) kann kostenfrei per Tel. unter 069 955128-400 (E-Mail: bestellung@herzstiftung.de, [Internet](#)) angefordert werden. Leicht verständlich informieren Herzexperten über Ursachen, Vorbeugung sowie über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten der Herzschwäche.