

## Gegen die Informationsflut: Stiftung Gesundheitswissen klärt über herzgesunde Ernährung auf

**Die koronare Herzkrankheit (KHK) zählt zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Die gute Nachricht: Menschen mit KHK können selbst viel dazu beitragen, dass die Behandlung möglichst erfolgreich verläuft - unter anderem durch eine gesunde Ernährung. Doch was bedeutet das konkret? Zwischen Ernährungstrends, Diäten und widersprüchlichen Tipps fällt Orientierung oft schwer. Die Stiftung Gesundheitswissen bietet ein wissenschaftlich geprüftes Informationsangebot zur herzgesunden Ernährung, das verständlich erklärt, worauf es wirklich ankommt.**

Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist eine chronische Erkrankung, bei der sich die Herzkranzgefäße verengen und der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Unbehandelt kann dies zu Brustschmerzen (Angina Pectoris) und im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen. Neben der medikamentösen Therapie spielt ein gesunder Lebensstil eine zentrale Rolle - dazu gehört auch eine herzgesunde Ernährung. Sie kann die Blutfettwerte und den Blutdruck positiv beeinflussen, beim Abnehmen unterstützen und das Risiko für Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 senken. Eine gute Lebensqualität zu erhalten, ist ein wichtiger Bestandteil der KHK-Behandlung. Im Praxisalltag bleibt jedoch oft wenig Zeit für eine ausführliche Ernährungsberatung. Genau hier setzt die Stiftung Gesundheitswissen an: Mit wissenschaftlich fundierten und verständlich aufbereiteten Informationen unterstützt sie Patienten dabei, informierte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen.

### **Wissenschaftlich belegte Stellschrauben für das Herz**

Bestimmte Lebensmittel können das Fortschreiten der KHK begünstigen. Entscheidend ist dabei weniger eine kurzfristige Diät als vielmehr eine langfristige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Wissenschaftliche Studien zeigen, welche Maßnahmen das Herz nachweislich unterstützen können:

**Bewusste Auswahl:** Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte bevorzugen sowie täglich zwei bis drei Portionen Obst und Gemüse und zweimal pro Woche Fisch einplanen.

**Gute Fette wählen:** Gesättigte Fettsäuren aus tierischen Produkten wie Butter, Käse oder Fleisch möglichst durch ungesättigte Fettsäuren ersetzen - z. B. aus Pflanzenölen, Nüssen oder fettem Fisch. Auf gehärtete Fette, etwa in industriell hergestellten Backwaren, sollte verzichtet werden.

**Salz reduzieren:** Nicht mehr als fünf Gramm Salz pro Tag - ein einfacher Schritt mit großer Wirkung auf den Blutdruck und die Gefäße.

**Zucker einschränken:** Süßigkeiten sowie zuckerhaltige Getränke wie Limonaden oder Fruchtsäfte möglichst meiden.

### **Schritt für Schritt zu einer herzgesunden Ernährung**

Eine abrupte Ernährungsumstellung fällt vielen Menschen schwer und kann schnell entmutigen. Dabei kann es hilfreich sein, neue Gewohnheiten schrittweise in den Alltag zu integrieren.

Wer sich bewusst auch gelegentlich sein Lieblingsgericht gönnt oder nach gesünderen Alternativen sucht, bleibt leichter motiviert - und erhöht die Chancen auf eine dauerhafte Umstellung.