

Thema der Woche: Ernährungsfragen

Ernährungsfragen

Gut essen und trinken, das Leben genießen – keine Frage, das klingt nach einer wunderbaren Strategie. Aber wann und was man normalerweise genussvoll isst, das könnte einen Unterschied machen, wenn eine Herzerkrankung zum Herzinfarkt führt. Forscher ermittelten nämlich, dass es für den Erholungsprozess nach einem Herzinfarkt relevant war, ob die Patienten sich zuvor das Frühstück gespart hatten oder nicht. Auch wann ein Abendessen eingenommen wurde, machte einen Unterschied: frühstücken wie ein König und kein spätes Abendessen lautete demnach die Devise, um den Herzinfarkt bestmöglich zu überstehen. In einer weiteren Untersuchung wurden wissenschaftliche Erkenntnisse zur Ernährung mit Blick auf die Herzgesundheit konkreter analysiert. Klassisch bewährte Ratschläge wurden hierbei wieder einmal bestätigt: Vollkorn, Fisch, Nüsse und viel Gemüse und Obst schienen dem Herz besonders gut zu tun.

Hier die Studien im Detail:

- [Das Frühstück auszulassen und spät am Abend zu essen, erhöht das Risiko für schlechte Genesung nach dem Herzinfarkt](#)
- [Klassisch bewährt: Vollkorn, Fisch, Nüsse, Gemüse und Salate fürs gesunde Herz und lange Leben](#)