MedWiss.Online

Thema der Woche: Zutaten zum herzgesunden Feiertagsmenü

Zutaten zum herzgesunden Feiertagsmenü

Wenn Sie mal wieder auf die Startseite unseres Portals schauen, sehen Sie ein paar Veränderungen: wir haben die ursprünglichen Kategorien der Forschungsberichte an für Betroffene besonders wichtige Themen angepasst. Klar finden Sie auch weiterhin Arzneimittelstudien und ergänzende Therapien, aber auch gezielt Sammlungen zu Ernährungsfragen und Lebensstilfragen mit Blick auf den Herzschutz. In den nächsten Wochen wird sich dieser Klickpfad weiter vertiefen, damit Sie in Zukunft besser nach aktueller Forschung zu den Themen suchen können, die Sie gerade besonders beschäftigen.

Was gehört ins herzgesunde Ostermenü? Wenig Alkohol, gerne aber Nüsse

Pünktlich zum Osterwochenende drehten sich auch unsere Forschungsberichte um das Feiertagsthema Lebensstil: im Sinne von Alkoholgenuss und Ernährung. Wie schädlich ist das Gläschen Wein denn nun wirklich? Insgesamt sprechen die Daten einer groß angelegten Studie dafür, wöchentlich nicht mehr als 100 g Alkohol zu sich zu nehmen, um sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen möglichst gering zu halten. Zur Einschätzung für die Menüplanung: ein Bier (0,5 l, 5 %) enthält 20 g Alkohol. Sicherlich sollte dabei aber nicht alles an einem Wochenende aufgebraucht werden.

Ergänzend könnte man sich natürlich herzschützende Nahrung einplanen: vielleicht Magnesium aus leckeren Nüssen oder Bananen? Wissenschaftler befragten dazu nun 85 000 Japaner zu ihren Essgewohnheiten und fanden, dass Männer, die mehr Magnesium mit ihrer Nahrung aufnahmen, seltener an der koronaren Herzkrankheit (KHK) erkrankten, als Männer, die nur wenig magnesiumhaltiges aßen. Bei Frauen schien die Extraportion Nüsse aber nicht zu helfen. Auch für das Schlaganfall-Risiko half mehr Magnesium demnach nicht. Fazit: Gesunde Ernährung ist ein Rundumpaket, bei dem viele Dinge zusammenkommen (oder fehlen: siehe Alkohol) sollten. Wir wünschen ein genussvolles, herzgesundes Feiertagswochenende!

Hier die Studien im Detail:

- Sterberisiko und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Welche Menge an Alkohol ist unbedenklich?
- Schützt Magnesium vor der koronaren Herzkrankheit?

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de