



► PRAXISANSCHRIFT

Dornheimer Weg 58
64293 Darmstadt

Tel.: 06151 893734
Fax: 06151 893480

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

weniger Fett, mehr frisches Obst und Gemüse heißt die Devise für Patienten mit Herz-/Kreislauf-Erkrankungen. Hier einige Tipps, wie sich diese Ernährungsempfehlungen in den Alltag umsetzen lassen:

- Nehmen Sie ausreichend Ballaststoffe zu sich. Ideal sind frisch zubereitetes Gemüse und Salate in allen Variationen.
- Nüsse sind besonders wertvolle Kalium-Lieferanten. Nehmen Sie aber nicht zu viele davon, denn sie sind auch Kalorienbomben.
- Kartoffeln sind entgegen ihrem schlechten Ruf kalorienarm, vorausgesetzt Sie nehmen keine Buttersauce dazu. Zudem enthalten sie Magnesium und Kalium.
- Greifen Sie - wenn es denn sein muss - besser zu Schinken oder dünn geschnittener Salami als zu Wurst um Ihr Brot zu belegen. Bestreichen Sie es statt mit Butter mit Margarine.
- Was immer Sie roh essen können, sollten Sie in dieser Form zu sich nehmen. Karotten und Äpfel lassen sich - fein gerieben - leicht verzehren.
- Vitamin C können Sie durch Zitrusfrüchte, grünes oder orangerotes Obst bzw. Gemüse leicht in ausreichender Menge aufnehmen. Täglich mindestens ein bis zwei Portionen sollten es aber schon sein. Vielleicht würzen Sie Ihre Salate und Müslis mit etwas Zitronensaft.
- Vergessen Sie nicht, viel zu trinken. Wasser und Früchtetees - aber auch andere Teesorten - sollten dabei an erster Stelle stehen. Ein Liter am Tag - das sind vier große Gläser - sind viel zu wenig; die doppelte bis dreifache Menge darf es schon sein; außer Ihre Niere arbeitet nicht richtig oder Ihr Herz ist besonders schwach.
- Seien Sie sparsam mit Kochsalz und allen gesalzenen Produkten. Konservengemüse enthält übrigens meistens Speisesalz. Greifen Sie lieber zu frischem oder tiefgefrorenem Gemüse.
- Bevor Sie Vitamine und Mineralstoffe in Tablettenform zu sich nehmen, sollten Sie zuerst überlegen, ob Sie nicht besser Ihre Ernährung umstellen, um die fehlenden Stoffe ausreichend zu erhalten.

Frisch auf den Tisch und wenig Fett heißt also die Zauberformel. Zusätzlich sollten Sie beim sparsamen Würzen mit Kochsalz - weniger für Ihr Herz als für Ihre Schilddrüse - auf jodiertes Speisesalz achten.

Guten Appetit !