

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/herz-und-kreislauf/was-hilft-bei-herz-und-kreislaferkrankungen/print.html>

Was hilft bei Herz- und Kreislauferkrankungen

Herz- und Gefäßerkrankungen sind für fast zwei Drittel aller Todesfälle bei Erwachsenen in den industrialisierten Ländern verantwortlich.

Die Ursache für die meisten dieser Erkrankungen ist Arteriosklerose, eine Störung, die sich in der industrialisierten Welt geradezu epidemisch verbreitet, während sie in weniger entwickelten Ländern kaum auftritt. Die moderne, industrialisierte Ernährung, die so viele tierische Fette, Cholesterin und raffinierten Zucker enthält, Übergewicht und Bewegungsmangel, sind die Hauptursachen für Arteriosklerose.

Wenn Arteriosklerose vorliegt, sind die Arterien (das sind die Gefäße, die sauerstoff- und nährstoffreiches Blut ins Gewebe befördern) verengt. Dadurch wird der Blutfluss gehemmt, und das Gewebe wird ungenügend durchblutet. Schäden an den Innenwänden der Arterien und Ablagerungen aus Zelltrümmern (Bindegewebe, Fette, Cholesterin und Calcium - daher spricht der Volksmund von Arterienverkalkung), die den Blutfluss behindern, verursachen Arteriosklerose. Wenn diejenigen Arterien betroffen sind, die das Herz versorgen, führt die schlechte Durchblutung zu Angina pectoris (Brustschmerzen) und Atembeschwerden, besonders dann, wenn der Bedarf an Sauerstoff steigt, beispielsweise während sportlicher Betätigung oder Stress.

Oft bilden sich in der beschädigten Arterie Blutgerinnsel, weil die Gefäße versuchen, sich selbst zu reparieren. Diese Gerinnsel können ganz plötzlich die Blutversorgung eines Teils des Herzens unterbinden (dies führt zu einem Herzinfarkt). Auch Teile des Gehirns können wegen einer verstopften Arterie zeitweilig undurchblutet bleiben (das führt zu einem Schlaganfall).

Cholesterin ist eine besondere Form von Fett, die für das normale Funktionieren des Körpers unerlässlich ist; es spielt eine wichtige Rolle bei der Zellbildung, bei der Produktion von Geschlechtshormonen und bei der Verdauung. Die Leber erzeugt den Grossteil des vom Körper benötigten Cholesterins (etwa 80%) - der Rest wird über die Nahrung aufgenommen. Ein hoher Cholesterinspiegel im Blut erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Bei einer Erhöhung des Cholesterinwertes um 10% steigt die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarktes um 30%.

Cholesterin gelangt über die Blutbahn in die Zellen.

Die Zellen nehmen nur soviel davon auf, wie sie benötigen. Das überschüssige Cholesterin verbleibt im Blut und bleibt häufig an den Arterienwänden kleben, wo es zur Bildung von Arteriosklerose beiträgt.

Zwei besondere Lipoproteine (Moleküle, die aus Protein und Lipiden aufgebaut sind) sind beim Cholesterintransport wichtig. Lipoproteine von niedriger Dichte (low-density lipoproteins oder LDLs) enthalten überschüssiges Cholesterin, das oft als arteriosklerotische Ablagerung endet. Daher wird durch hohe LDL-Werte im Blut das Herzinfarkttrisiko erheblich verschärft. Im Gegensatz dazu befreien Lipoproteine von hoher Dichte (high-density lipoproteins oder HDLs) die Blutbahn von überschüssigem Cholesterin. Hohe HDL-Werte vermindern also das Herzinfarkttrisiko. Daraus lässt sich folgern, dass LDLs schlecht für Herz und Gefäße sind, während HDLs für diese Organe gesund sind. Um einen Herzinfarkt zu vermeiden, sollte man die LDL-Werte niedrig und die HDL-Werte hoch halten.

Wenn Cholesterin und andere Fette durch Oxidation beschädigt worden sind, ist es viel wahrscheinlicher, dass sie sich an den Arterienwänden ablagern und dort Arteriosklerose erzeugen. Oxidation kann während der Lagerung oder Zubereitung von Nahrungsmitteln vor sich gehen, beispielsweise wenn fetthaltige Esswaren grellem Licht oder großer Hitze ausgesetzt werden. Fette können auch im Körper selbst von freien Radikalen oxidiert werden. In beiden Fällen fördern die oxidierten Fette und das oxidierte Cholesterin Arteriosklerose in einem hohen Mass. Nahrungsmittel mit Antioxidantien (siehe weiter unten) können helfen, Cholesterin und andere Fette vor Oxidationsschäden zu schützen, und dadurch vermindern sie auch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

Ein weiterer Faktor, der Arteriosklerose fördert, ist ein hoher Homocysteinspiegel im Blut.

Homocystein ist eine giftige Verbindung, die beim Zerlegen der Aminosäure Methionin anfällt. Personen mit erhöhten Homocysteinwerten im Blut leben mit einem weitaus größeren Herzinfarkttrisiko als andere Menschen. Homocystein reichert sich vor allem deshalb im Blut vieler Menschen an, weil sie über ungenügend Vitamin B6, B12 und Folsäure verfügen.

Diese B-Vitamine werden normalerweise von unserem Körper zur Entgiftung und zum Abbau von Homocystein verwendet. Moderne Nahrungsmittelverarbeitung senkt den Gehalt unserer Ernährung an diesen Vitaminen erheblich. Überdies enthalten tierische Proteine dreimal soviel Methionin pro Gewichtseinheit wie pflanzliche Proteine. Gleichzeitig haben sie aber weit weniger Vitamin B6, B12 und Folsäure zu bieten. So fördert unsere moderne Ernährung mit ihren Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs und ihren raffinierten, industriell verarbeiteten Esswaren eine Anreicherung von Homocystein in unserem Körper.

Ernährungsempfehlungen bei Herz- und Kreislauferkrankungen

Fett und Cholesterin: Die Aufnahme von Cholesterin über die Nahrung hat wenig Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut der meisten Menschen, weil der Grossteil des Cholesterins von der Leber erzeugt wird. Manche Menschen sind cholesterinempfindlich, und für diese Menschen kann es - vor allem, wenn sie einen hohen Cholesterinspiegel haben - von Vorteil sein, wenn sie ihre Ernährung so gestalten, dass sie möglichst wenig Cholesterin zu sich nehmen. Allerdings muss die Mehrheit der Menschen mit normalen Cholesterinwerten nicht streng darauf achten, die Cholesterinzufuhr zu begrenzen.

Gesättigte Fettsäuren: Der Gehalt der Ernährung an gesättigten Fettsäuren ist es, der den größten Einfluss auf den Cholesterinspiegel hat. In der Regel verhält es sich so: Je mehr Fette tierischen Ursprungs (Fleisch, Milch und Eier), desto höher der Cholesterinspiegel im Blut. Dagegen eignen sich Fette pflanzlichen Ursprungs, besonders Olivenöl, den Cholesterinspiegel zu senken (Senken des LDL und Erhöhen des HDL).

Milchprodukte: Der Einfluss, den Milchprodukte auf die Gesundheit des Herzens nehmen, hängt von ihrem Gehalt an gesättigten Fettsäuren ab. Vollmilch erhöht den Cholesterinspiegel und damit das Herzinfarkttrisiko, während teilentrahmte Milch die Cholesterinwerte nicht nennenswert steigert. In der Tat verringern Magermilch und Produkte daraus, zum Beispiel Magerjoghurt, das Herzinfarkttrisiko, indem sie den Cholesterinspiegel senken.

Zucker: Ein übermäßiger Konsum von raffiniertem Zucker erhöht die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts bzw. eines Schlaganfalles, weil er die Blutfettwerte erhöht und die HDL-Werte senkt.

Überdies raubt ein chronisch hoher Zuckerkonsum dem Körper Chrom und andere Mineralien, die für die Gesundheit des Herzens unerlässlich sind.

Obst und Gemüse: Der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Diese Nahrungsmittel enthalten große Mengen derjenigen Vitamine und Mineralien, die das Herz schützen, und darüber hinaus sind sie reich an Nahrungsfasern. Nahrungsfasern, besonders solche, die aus Obst, Gemüse, Hafer und Hülsenfrüchten stammen, helfen, den Cholesterinspiegel niedrig zu halten, indem sie das Cholesterin im Darm binden und so verhindern, dass es verstoffwechselt wird. So können zum Beispiel zwei bis drei rohe Karotten am Tag einen hohen Cholesterinspiegel um 10 bis 20% senken. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer verringern die "Klebrigkeit" der Blutplättchen (das sind Zellen, die die Blutgerinnung in Gang setzen). Dadurch können diese Gewürze, so sie regelmäßig gegessen werden, die Gefahr, dass sich in den Arterien Blutgerinnsel bilden, vermindern.

Alkohol und Kaffee: Obwohl übermäßiger Alkoholkonsum der Gesundheit grundsätzlich abträglich ist und das Schlaganfallrisiko erhöht, kann ein gemäßiger Alkoholgenuss (pro Tag etwa die Menge Alkohol, die in zwei Gläsern Wein oder Bier enthalten ist, für Frauen nur die Hälfte der Menge) das Herzinfarktrisiko senken. Der Vorteil von Alkohol ist, dass er die HDL-Werte im Blut erhöht. Darüber hinaus enthält Rotwein eine ganze Reihe von Substanzen, die helfen können, eine Oxidation von Blutfetten zu verhindern. Der Genuss großer Mengen von Kaffee (mehr als vier Tassen pro Tag) kann bei manchen Menschen die Blutfettwerte erhöhen.

Nährstoffempfehlungen bei Herz- und Kreislauferkrankungen

Vitamin B Komplex senkt den Homocysteinspiegel im Blut und bringt die Blutlipide ins Gleichgewicht

Vitamin C bringt die Blutlipide ins Gleichgewicht und wirkt der Bildung von Blutgerinnseln in den Arterien entgegen. Überdies schützt es Fette und Cholesterin vor Oxidationsschäden. Es gibt Studien, nach denen nur 300 mg Vitamin C pro Tag die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts um 50% reduziert.

Vitamin E wirkt der Bildung von Blutgerinnseln entgegen, schützt Fette und Cholesterin vor Oxidationsschäden und kann HDLs vermehren.

Coenzym Q10 vermindert die Anzahl von Brustschmerzanfällen (Angina Pectoris) und verbessert die Herzfunktion bei Herzkranken. Hilft, Blutfette und Cholesterin vor Oxidationsschäden zu schützen.

Omega-3-Fettsäuren vermindern ebenfalls die Anzahl von Angina pectoris-Anfällen und verbessern bei Herzkranken die Herzfunktion. Normalisieren die Blutfette und wirken der Bildung von Blutgerinnseln entgegen. Wer regelmäßig (zwei bis drei Mal die Woche) Fisch isst kann sich auf diese Art und Weise mit Omega-3-Fettsäuren versorgen.

L-Carnitin knackt die Fettdepots und unterstützt die Energieversorgung des Herzens. Es verbessert die Erholung der Muskeln (einschließlich des Herzens) nach sportlicher Betätigung, indem es das Muskelgewebe unterstützt, sich optimal zu regenerieren. Über 95 Prozent des Carnitingehalts unseres Körpers sind in der Herz- und Skelettmuskulatur enthalten. L-Carnitin ist eine für den menschlichen Stoffwechsel notwendige Substanz. Es hilft dabei, Blutcholesterin- und Plasmalipidwerte bei älteren Menschen zu erhalten und unterstützt die Energieversorgung des Herzens.

Besondere Hinweise

Ein aerobes Sportprogramm, mit Maß ausgeübt, kann HDL-Werte erhöhen und das Herzinfarkttrisiko mindern. Allerdings sollten Herzranke nie ohne ärztliche Zustimmung anfangen, Sport zu treiben. Vermeiden Sie große Mengen von Vitamin D, denn es kann unter Umständen Arteriosklerose fördern. Rauchen ist für alle ungesund. Jedoch sollten Menschen, die unter Herzerkrankungen leiden oder herzranke Verwandte haben, es erst recht vermeiden. Rauchen verdoppelt Ihre Chancen, eines Tages an einem Herzinfarkt zu sterben.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>