

Ernährung bei Koronarer Herzkrankheit, Arteriosklerose, zu hohen Cholesterin- und Fettwerten, Bluthochdruck

Um normale Cholesterin- und Fettwerte im Blut und eine Stabilisierung der Gefäßveränderungen sowie eine Absenkung des Blutdrucks ohne oder mit weniger Medikamenten zu erreichen, muss die Ernährung fett- und eiweißarm sein, insbesondere müssen tierische Eiweiße gemieden werden wegen ihrer ungünstigeren Zusammensetzung im Vergleich zu pflanzlichem Eiweiß. Gleichzeitig muss ein hoher Gehalt an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und anderen sekundären Pflanzenghilfsstoffen erreicht werden.

Die Energieverteilung in den Lebensmitteln sollte möglichst nahe an folgende Werte heranreichen:
78 % Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse, Kartoffeln und Vollkorngetreide,
12 % Eiweiß überwiegend aus pflanzlichen Quellen (Getreide, Bohnen, Nüsse, Salat)
10 % Fett aus pflanzlichen Quellen (Walnüsse, Mandeln, Cashew, Leinsaat, Sesamsaat)

Zu meidende Nahrungsmittel:

1. Alle Milchprodukte (Milch, Käse, Quark, Joghurt, Sahne, Butter, Schmand, Frischkäse usw.)
2. Fleisch, Geflügel, Fisch, Wurst, Speck, Eier.
(maximal 50g Fisch oder mageres Geflügel aus biologischer Viehzucht pro Woche)
3. Industriezucker (Zucker in jeder Form, Marmelade, Kuchen, Kekse, Obstsäfte, Süßigkeiten, Schokolade, Honig), auch alle Süßstoffe.
4. Fertigprodukte jeder Art.
5. alle Öle, besonders die raffinierten Öle (geschmacklose, nicht kaltgepresste Öle), tierische (Butter, Sahne, Frischkäse) und gehärteten Fette (Margarine) und damit hergestellte Produkte wie z.B. Chips, Fritten...
6. Salz und alle salzreichen Lebensmittel

Täglich zu essen und zu trinken sind:

1. 5 Gläser Wasser
(Zu viel und zu wenig trinken hat nachteilige Effekte.)
2. mindestens 4 Portionen frisches Obst (ca. 500g)
3. viel Salat (Feldsalat, Kopfsalat, Endivien, Radicchio, Römersalat, Chicorée, Lollo rosso/bianco, Eichblattsalat usw. und Tomaten, Gurken....)
4. viel grünes Gemüse (alle Kohlsorten, Spinat, Lauch, Brokkoli usw.), gedünstet
5. buntes Gemüse (Paprika, Tomaten, Radieschen....), Pilze
6. stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Süßkartoffeln, Möhren, Pastinaken) nach Kalorienbedarf
Das Gemüse und der Salat sollten zur Hälfte roh, zur Hälfte gekocht gegessen werden.
7. 30g Walnüsse oder auch mal andere Nüsse (Mandeln, Paranüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Pinienkerne, Kürbiskerne)
8. 100 - 200g Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen oder Tofu)
9. Vollkorngetreide maximal 20 % der Kalorienmenge

Vorschlag für einen Tagesplan:

3 Mahlzeiten, keine Zwischenmahlzeiten, damit der Stoffwechsel genügend Zeit zum verarbeiten der Nährstoffe hat.

Immer möglichst frische Zubereitung, Tiefkühlgemüse oder Obst darf im Notfall gelegentlich verwendet werden.

Frühstück: frisches Obst, 500 bis 750g
oder Hirse- oder Buchweizenbrei mit Obst und Nüssen (s.Rezept)

Mittagessen: 150g Salat, Dressing z.B. aus Sojamilch, frisch gepressten Orangen,
Obstpüree, frischen Kräutern, Leinsaat, **kein Öl**.
1 Portion gedünstetes grünes Gemüse und buntes Gemüse (200-300g)
1 Portion Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Vollkornreis gekocht
1 Portion Bohnen, Erbsen, Hummus oder Tofu
Nachtisch: 1 Stück frisches Obst (100g)

Abendessen: 150g Salat
gedünstetes Gemüse (200-300g)
1-2 Scheiben Brot mit fettarmen veganen Brotaufstrichen, Tomaten-, Gurken-
scheiben, Hummus

Zu bedenken ist bei einer so radikalen fettarmen Ernährungsumstellung, dass die notwendige tägliche Kalorienzahl durch eine deutliche Erhöhung der Gemüse- und Obstmenge erreicht werden muss.

Der durchschnittliche Deutsche bezieht ca. 42 % seiner Kalorien aus Fett, das heißt 30 % Fett müssen durch Obst und Gemüse ersetzt werden.

1 Esslöffel Öl oder 17 g Butter haben 120 Kalorien, dafür müsste man 600 g Salat oder Spinat oder eine große Scheibe Brot von 50g oder 160 g Kartoffeln oder 750 g Gurke essen.

Literatur:

Joel Furmann: Eat to Live

„ Eat for Health beide Bücher erschienen im Unimedica-Verlag auf Deutsch.

Dr.Garth Davis: Proteinaholic. Wie unsere Fleischsucht uns umbringt und was wir dagegen tun können. Unimedica-Verlag.

Campbell: China Study. Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise. Verlag Systemische Medizin.

Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts: www.drjacobsweg.de

Joel Fuhrman: Heal your heart eat smart. Unimedica-Verlag