

Die richtige Ernährung für Herz und Kreislauf

Alfons Schuhbeck im Gespräch mit dem Kardiologen Prof. Dr. med. Sigmund Silber

Prof. Dr. med. Sigmund Silber berät Alfons Schuhbeck in allen Gesundheitsfragen rund um Herz und Kreislauf. Gemeinsam mit anderen Herzspezialisten gründete er das »Herzzentrum an der Isar«. Durch einen gesünderen Lebensstil, insbesondere eine gesündere Ernährung, kombiniert mit Bewegung, könnten viele Herzinfarkte vermieden werden, betont der Herzspezialist, und dabei spielt auch die Wahl der Nahrungsfette eine wichtige Rolle. Im Gespräch mit Alfons Schuhbeck erläutert er, warum.

Herr Professor Silber, Sie sind mein wichtigster Berater, was kardiologische Fragen anbelangt.

Gerne! Ich bin ja schon lange Ihr Bewunderer, noch zu der Zeit am Waginger See. Jetzt sind wir schon seit einiger Zeit quasi Nachbarn mit meiner Praxis im Tal in München und Ihrer Domäne am Platzl. Sie haben mich oft um meinen fachlichen Rat gefragt, und ich habe viel über nicht nur sehr gute, sondern auch über gesunde Ernährung von Ihnen lernen können. Es ist großartig, dass sich ein Spitzenkoch wie Sie auch so engagiert um gesundheitliche Fragen kümmert. Da haben Sie eine Vorbildrolle unter den Köchen.

Wie wichtig ist die Ernährung in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Vergleich zu anderen Faktoren?

Die Ernährung ist einer von vielen Risikofaktoren. Während einige Risikofaktoren vorgegeben sind (Alter, Geschlecht, Vererbung), können wir die Ernährung selbst beeinflussen. Leider ist diese heute bei vielen noch so wie vor hundert Jahren, als die Menschen körperlich schwer arbeiten mussten und viele Kalorien brauchten. Der Hauptkalorienträger ist nach wie vor das Fett. Mittlerweile überwiegen aber sitzende Tätigkeiten, Bewegung spielt immer weniger eine Rolle. Und wer sich nicht bewegt, muss die Kalorienzufuhr verringern – Fett als Kalorienträger Nr. 1 sollte erheblich reduziert werden.

Nun geht es aber doch nicht nur darum, weniger Fett zu essen, sondern vor allem das richtige zu wählen, oder?

Richtig. Die Fette, die wir zu uns nehmen, sind meistens tierische Fette mit gesättigten Fettsäuren. Es gibt »gute« Fette und »böse« Fette. Die bösen Fette sind tierische Fette im Fleisch. Je weniger wir uns bewegen, desto weniger gesättigte Fettsäuren brauchen wir, denn sie sind reine Kalorienträger, ansonsten braucht sie der Körper kaum. Wenn wir nun zu viele gesättigte Fettsäuren zu uns nehmen, speichert sie der Körper, wir nehmen zu und bekommen einen dicken Bauch. Aber leider werden diese Fette auch in die Blutgefäße eingelagert. Es bilden sich fettreiche Plaques, die aufbrechen können und dann plötzlich »aus heiterem Himmel« zum Herzinfarkt führen können.



Prof. Dr. Sigmund Silber (rechts) und Alfons Schuhbeck in der Kochschule. Gesunde Personen können mit einem Glas Rotwein täglich ihr Herz und die Gefäße schützen.

Kann man diese Ablagerungen im Herzen erkennen, noch bevor sie Beschwerden machen?

Ja! Diese Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen enthalten schon früh geringgradige Verkalkungen, die mit einem Computertomografen bei sehr geringer Strahlendosis ohne Kontrastmittel und schmerzfrei sichtbar gemacht werden können. Wir führen diese Untersuchung selbst schon seit 1999 erfolgreich durch. Wer – gerade im »mittleren« Alter – solche Ablagerungen aufweist, muss ganz besonders auf eine gesunde Ernährung achten.

Die ungesättigten Fettsäuren lagern sich dort nicht ab?

Sie machen genau das Gegenteil. Die ungesättigten Fettsäuren wirken sich – im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren – günstig auf die Gefäßwände aus, sie wirken gefäßschützend. Wir wissen, dass die ungesättigten Fettsäuren den gesamten Fettstoffwechsel günstig beeinflussen können. Also sollte man die bösen Fettsäuren nach Möglichkeit vermeiden und die guten, die ungesättigten Fettsäuren zu sich nehmen.

Kann man also durch die richtigen Fettsäuren in der Ernährung Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen?

Zum Teil ja. Wir dürfen dabei aber den wichtigsten Risikofaktor nicht vergessen, das Rauchen. Wir wissen aus Ländern, in denen in den letzten Jahren ein Rauchverbot in öffentlichen Räumen eingeführt wurde, dass dort tat-

sächlich die Rate an Herzinfarkten zurückgegangen ist. Risikofaktor Nr. 2 ist unverändert der Bluthochdruck, der durch die steigende Anzahl an übergewichtigen Patienten weiter zunimmt. Dann kommen als Risikofaktoren Übergewicht und Diabetes mellitus, also die Blutzuckerkrankheit vom Typ 2, die sehr eng mit der Ernährung zusammenhängt, hinzu. Bewegungsmangel ist der nächste Risikofaktor von enormer Bedeutung. Die Faustregel ist: möglichst wenig tierisches Fett, das heißt fettarmes Fleisch. Viele machen den Fehler, dass sie grundsätzlich fettarm essen. Man muss aber empfehlen, zwar fettarmes Fleisch, aber fettreichen Fisch zu essen, denn die fettreichen Fische sind gesünder. Zu empfehlen sind Lachs, Hering und Makrele, deswegen ist der bayerische Steckerlfisch auch sehr gesund wegen seines hohen Fettgehalts. Fett ist also nichts Gutes oder Schlechtes, sondern die Frage ist, welches Fett wir essen. Ich empfehle auch denen, die keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, nach Möglichkeit mediterrane Kost zu sich zu nehmen, also viel Salat, Obst und Gemüse, Öl und gegrillten Fisch. Das hat zwei Vorteile: Wer viel Fisch isst, nimmt nicht nur viele gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren auf, sondern isst auch wenig Fleisch. Und wer wenig Fleisch isst, nimmt auch weniger gesättigte Fette zu sich.

Viele haben Angst vor einem zu hohen Cholesterinspiegel und essen keine Eier mehr. Ich halte das für ein wenig übertrieben. Wird nicht die Bedeutung des Cholesterinspiegels als Risikofaktor überschätzt?

Ja! Ein erhöhter Cholesterinspiegel geht grundsätzlich mit einer höheren Herzinfarktrate einher, das wissen wir seit 50 Jahren. Aber im Einzelfall gibt es große Unterschiede. Es gibt viele Patienten, die schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben – trotz eines normalen Cholesterinspiegels. Zu hohes Cholesterin ist also ein Risikofaktor, aber an sich keine Erkrankung. Es muss deswegen nicht jeder mit einem hohen Cholesterinspiegel medikamentös behandelt werden. Es gibt auch viele Patienten mit einem »Super«-Cholesterinspiegel, die aber rauchen und dadurch ein höheres Risiko haben als jemand mit einem erhöhten Cholesterinspiegel, der nicht raucht.

Und es gibt das gute und das böse Cholesterin?

Ja. Das sogenannte HDL-Cholesterin hat eine schützende Funktion, das LDL-Cholesterin ist mehr der Risikofaktor, weil es die Arterienwand schädigen kann. Man kann es sich so merken: L wie »liederlich«. Nun kann man fragen, ob jeder mit einem erhöhten LDL-Cholesterinspiegel krank ist, aber auch hier gilt: Nein! Es ist nur ein Risikofaktor von vielen, und es kommt auf das Gesamtrisiko an, das wir mit verschiedenen Punktesystemen (z. B. dem PROCAM Score oder dem »Kalkscore«) individuell berechnen können.

Was sind für Sie die Top Five der Lebensmittel, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen?

An erster Stelle stehen Salate, am besten zubereitet mit gesunden Pflanzenölen. Salate sättigen, sind gesund, und haben nur wenig Kalorien. An zweiter Stelle stehen fette Fische. Das Toplebensmittel wäre für mich zum Beispiel ein Steckerlfisch, also eine gegrillte Makrele. An dritter Stelle käme schwarzer oder grüner Tee. Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass sogenannte Flavonoide im Tee, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, sehr gesund sind. An vierter Stelle kommt dunkle Schokolade, also mit hohem Kakaogehalt. Mittlerweile hat sich in vielen Studien gezeigt, dass Bitterschokolade für Kreislauf und Blutgefäße gesund ist. Nummer fünf sind Walnüsse, die sich als vorbeugend für Herz-Kreislauf-Erkrankungen herausgestellt haben. Nüsse sind allgemein gesund, aber die Walnüsse ganz besonders. Mein Lieblingsmenü aus kardiologischer Sicht wäre also: Als Vorspeise ein gemischter Salat, als Hauptgericht ein Steckerlfisch, wenn es geht mit grünem Tee, und als Nachspeise dunkle Schokolade mit Walnüssen und Obst.

Ginge auch ein Glas Wein zum Essen statt grünem Tee?

Aber sicher! Alkohol in Maßen ist tatsächlich gesund, egal welcher. In vielen wissenschaftlichen Studien kam heraus, dass Alkoholabstinenz sogar ein Risikofaktor ist. Die optimale Alkoholdosis für Herz und Gefäße liegt etwa bei 0,3 Liter Wein pro Tag, bei Frauen etwas weniger als bei Männern. Über die Art gesunden Alkohols gibt es in Europa allerdings verschiedene Ansichten. Die Franzosen zum Beispiel glauben, es ist nur Rotwein, aber wenn man die Studien anschaut, ist es wohl der Alkohol selbst, der in Maßen die Gefäße schützt. Allerdings muss ein – auch wenn nur geringer – Alkoholkonsum mit dem Hausarzt abgesprochen werden, denn bei einigen schweren Herz- oder Lebererkrankungen sollte auf Alkohol verzichtet werden.

Da können wir doch gegenseitig von unserem Spezialwissen profitieren.

Ganz meine Meinung. Wir haben ja auch schon Ihr »herzgesundes Leibgericht« als Rubrik in unsere Fachzeitschrift CCN aufgenommen. Und als wir kürzlich unseren p.c.i. Live Kongress, den jährlichen fachübergreifenden Kongress für Kardiologen, Herzchirurgen und Radiologen durchgeführt haben, habe ich Sie ja auch eingeladen, Ihr Ernährungskonzept persönlich den etwa 1000 Herzspezialisten zu erläutern. Es war ein großer Erfolg. Wir Ärzte haben alle gespannt zugehört und einiges über gesundes Kochen gelernt.

Lieber Prof. Silber, vielen Dank für das informative Gespräch.