

Geniessen nach Herzenslust

Mit der richtigen Ernährung können wir Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirksam bekämpfen. Die Lyon Herzstudie mit 600 Patienten hat es eindrücklich belegt: Die mediterrane Ernährung, auch Kreter-Diät oder Mittelmeer-Ernährung genannt, bietet einen optimalen Schutz gegen die weit verbreiteten Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mediterranes Essen ist eine lustvolle Saisonküche. Sie kann überall und jederzeit und von jedermann in die Praxis umgesetzt werden.

Mit Risikotest



Kochen für das Herz

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer • Erica Bänziger • Maya Rühlin

FO NA

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer • Erica Bänziger • Maya Rühlin

Kochen für das Herz

nach mediterraner Art



Schweizerische
Herzstiftung

FO NA

ISBN 978-3-03780-545-9



9 783037 805459

Kochen für das Herz

nach mediterraner Art

Kochen für das Herz

nach mediterraner Art



Wir danken der Schweizerischen Herzstiftung, Bern, und ganz besonders der Geschäftsführerin, Therese Junker, und Christa Bächtold, Bereichsleiterin Patienten, für ihre Beratung und Unterstützung.

Schweizerische Herzstiftung

Schwarztorstrasse 18, 3000 Bern 14 • Tel. 031 388 80 80
Fax 031 388 80 88 • info@swisheart.ch • www.swisheart.ch
Herztelefon 0848 443 278, jeden Mittwoch von 17–19 Uhr
Spendenkonto 30-4356-3

Risikotest

Der Risikotest (Seiten 182–184) wurde von der Schweizerischen Herzstiftung und der Schweizerischen Hirnschlag Gesellschaft erarbeitet. Er basiert auf einem Herztest, der freundlicherweise von der Deutschen Herzstiftung zur Verfügung gestellt wurde.

© 2013 vollständig überarbeitete Neuausgabe
Fona Verlag AG, CH-5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat

Léonie Schmid

Gestaltung

FonaGrafik, Hiroe Mori

Foodbilder

Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

Bilder Einführung

Andreas Thumm, Freiburg i. Br. (Seiten 33, 35, 43)
getty images, München (Seiten 29, 37, 40)

Illustrationen Einführung

Schweizerische Herzstiftung, Bern

Texte Einführung

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Chefarzt und Ernährungsexperte
Klinik für Innere Medizin und Direktor Departement Medizin,
Kantonsspital Winterthur
Maya Rühlin, diplomierte Ernährungsberaterin HF,
Leiterin Ernährungsberatung Kantonsspital Winterthur

Rezepte

Erica Bänziger, diplomierte Ernährungs-/Gesundheitsberaterin,
Verscio

Druck Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-545-9

Das Buch erschien gleichzeitig in französischer Sprache unter dem Titel «La cuisine pour le cœur – à la façon méditerranéenne», ISBN 978-3-03780-546-6

Inhalt

- 12 Vorwort
- 14 Die Schweizerische Herzstiftung

Medizinischer Teil

- 16 Eine herzgesunde Ernährung schützt vor koronarer Herzkrankheit**
- 16 Arteriosklerose als Grundübel
- 18 Koronare Herzkrankheit
- 20 Ernährung und Arteriosklerose
- 21 Blutfettwerte und Arteriosklerose
- 23 Öle und Fette in der Nahrung
- 24 Antioxidanzien
- 25 Das «French Paradox»
- 27 Mediterrane Ernährungsweise
- 28 Wie können diese Vorgaben in der Praxis umgesetzt werden?
- 30 Mediterrane Ernährung streng wissenschaftlich

- 32 Ernährungskunde**
- 32 Früchte und Gemüse
- 34 Kohlenhydrate
- 36 Fette und Öle
- 37 Zucker
- 38 Kochsalz
- 38 Käse, Joghurt und weitere Milchprodukte
- 39 Fisch
- 39 Fleisch & Co.
- 40 Und Eier?
- 40 Flüssigkeit
- 42 Weitere Tipps für die tägliche Ernährung
- 44 Zubereitungsarten

Rezepte

Frühstück · Getränke

- 46 Mandelmilch
- 47 Fruchtshake
- 47 Quark-Müesli mit Leinsamen und Haferflocken
- 48 Quark-Knuspermüesli
- 48 Fruchtsalat mit Nussquark
- 50 Joghurt-Fünf-Korn-Müesli mit Nüssen
- 50 Kefir-Müesli mit Weizenkeimlingen
- 52 Sauermilch-Haferflocken-Müesli
- 52 Joghurt-Hirseflocken-Bananen-Müesli

Suppen

- 54 Karottencremesuppe mit Ingwer
- 56 Kastaniencremesuppe mit Gemüewürfeln
- 58 Minestrone
- 60 Schnelle Hafer-Gemüse-Suppe
- 61 Rustikale Gemüsesuppe
- 62 Kartoffel-Kohlrabi-Suppe mit Kräutern
- 64 Kürbissuppe
- 65 Maiscremesuppe
- 66 Randensuppe mit Meerrettich und Zwiebelprossen
- 68 Linsen-Kürbis-Suppe mit Curry
- 70 Brokkolisuppe

Vorspeisen · Snacks · Salate

- 72 Avocado-Bruschetta mit Rucola
- 74 Marinierte Avocados mit Pilzen
- 74 Frischkäse-Peperoni-Mousse

- 75 Kräutertomaten
- 76 Kichererbsendip mit Rohkost
- 77 Rohkoststängel mit Bündnerfleisch
- 78 Bauernsalat mit Feta
- 80 Herbstlicher Fenchel-Rucola-Salat
- 82 Fruchtiger Zitronensalat
- 82 Bunter Blattsalat mit gebratenen Austernpilzen
- 83 Lauwarmer Kartoffel-Carpaccio
- 84 Bohnen-Avocado-Salat mit Roquefort
- 85 Rosenkohl-Karotten-Salat mit Pinienkernen
- 86 Bunter Couscous-Salat mit Feta
- 88 Brüsseler Endiviansalat mit rosa Grapefruit
- 88 Orangensalat mit Zwiebeln und Oliven
- 89 Lauchsalat mit getrockneten Tomaten und Roquefort
- 90 Salat mit grünen Bohnen und Thunfisch
- 92 Bohnen-Kartoffel-Salat mit Feta
- 94 Salatsaucen
 - Rotweinvinaigrette
 - Estragonvinaigrette
 - Zitronenrahmsauce

Vegetarische Mahlzeiten und Beilagen

- 96 Karotten-Nuss-Burger
- 97 Sellerie-Piccata
- 98 Zucchini mit Pilz-Käse-Füllung
- 99 Grünkohl-Risotto
- 100 Penne mit Bohnen und Kefen
- 102 Gemüsepudding mit Pilzragout
- 104 Gratiniertes Fenchel sizilianische Art
- 106 Kartoffel-Kürbis-Püree

- 106 Schnelle Zucchini-Puffer mit Pfefferminze
- 107 Orechiette mit Cima di Rapa
- 108 Peperoni-Tofu-Spiess mit Zwiebeln
- 109 Gratinierte Brüsseler Endivie
- 110 Mexikanische Peperoni-Mais-Pfanne
- 111 Zucchini-Frittata
- 112 Nudeln mit Lauchsauce
- 112 Ricotta-Griess-Burger
- 113 Spaghetti mit Kürbis-Tomaten-Sugo
- 114 Spargel-Risotto mit Frischkäse
- 116 Grüner Kartoffelstock mit gebratenen Pilzen
- 118 Kartoffelgratin mit Kräutern und Nüssen
- 118 Kartoffelpüree – Grundrezept
- 119 Tagliatelle mit Dörrtomatenpesto und gebratenen Peperoni
- 120 Tofu-Gemüse-Burger
- 121 Zarte Lauchpuffer mit Hirseflocken
- 122 Sesamkartoffeln mit Frischkäsesauce
- 124 Spaghetti mit Sesampesto
- 126 Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit Cashewnüssen
- 127 Spinat-Ricotta-Bratlinge
- 128 Tomaten mit Roquefort-Spinat-Füllung
- 130 Zucchini alla Parmigiana
- 132 Gemüsespiess nach Florentiner Art
- 134 Nudeln mit Tomaten-Ingwer-Zwiebel-Sugo
- 136 Karottensoufflée
- 138 Gemüsecurry mit Bohnen und Kürbis
- 140 Lauchrisotto mit Pilzen
- 142 Kartoffeln mediterrane Art
- 142 Kartoffelpfanne provençale

Rezepte mit Fisch

- 144 Lachsforelle mit Zwiebeln und Zitronen
- 145 Meerfisch auf Gemüse
- 146 Penne mit Frischlachs und Rucola
- 148 Meeresfrüchtesalat
- 150 Ratatouille mit gebratenem Seeteufel
- 151 Zucchini-Lachs-Röllchen
- 152 Felchenfilets auf Gemüse
- 154 Pikanter Lauch-Curry mit Krevetten

Rezepte mit Fleisch

- 156 Lammsteak mit Limonen-Pfeffer-Marinade
- 158 Kalbsfilet mit Pilzen
- 159 Kürbiscurry mit Rindfleisch
- 160 Pouletschenkel mit Zitrone
- 162 Poulet-Zucchini-Spiess
- 163 Pouletbrust mit Olivenfüllung und Pinienkernen
- 164 Rindfleischspieß mit Tsatsiki
- 166 Zucchini mit Hackfleischfüllung
- 168 Lammfilet auf Fenchelgemüse mit Oliven

Desserts

- 170 Schnelles Himbeereis
- 170 Erdbeer-Kiwi-Salat
- 171 Mango-Quark-Mousse
- 172 Fruchtcocktail mit Joghurt und Nüssen
- 172 Ananas mit Kokosnussflocken und Schokospänen
- 173 Erdbeer-Mascarpone-Schaum
- 174 Ananassalat mit Kiwi und Pistazien
- 174 Gebackene Bananen mit Zimt

- 175 Schoko-Marroni-Mousse mit Quark
- 176 Marinierte Orangenfilets mit Feigen
- 177 Erdbeeren mit Orangenquark
- 178 Feigencarpaccio mit Mango
- 179 Birnen in Rotwein

Anhang

- 180 Register
- 182 Risikotest
- 186 Die Autoren

Rezepte

Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 2 Personen berechnet.

Abkürzungen

EL gestrichener Esslöffel
 TL gestrichener Teelöffel
 dl Deziliter
 ml Milliliter
 l Liter
 Msp Messerspitze

Die Nährwerte sind berechnet für 1 Portion.

Geniessen nach Herzenslust

Vergleicht man die Ernährung verschiedener Bevölkerungsgruppen und die Veränderung der Herz-Kreislauf-Gesundheit in diesen Populationen, so kommt man zum Schluss, dass die Geschichte der Ernährung weitgehend parallel verläuft mit der Geschichte der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Beobachtungen in jüngerer Zeit und über grössere Zeiträume in der Vergangenheit belegen, welche entscheidende Bedeutung die Ernährung für die vorzeitige Arteriosklerose hat. Mein klinischer Lehrer, Professor Robert Hegglin, stellte während des Zweiten Weltkrieges in der Schweiz praktisch keine Herzinfarkte fest. Es gab – wie ich mich selbst erinnere – sehr wenig Fleisch und Butter, dafür ass man Brot, Kartoffeln und Gemüse aus dem eigenen Garten.

Bei im Koreakrieg gefallenen jungen amerikanischen Soldaten zeigte die Autopsie massive Arteriosklerose in Herzkranz- und anderen Arterien, was vielleicht mit der übermässigen Versorgung der Truppe mit Fleisch, Eiern und Milchprodukten (American breakfast!) und fehlendem Konsum von Früchten und Gemüse zusammenhing. Chruschtschow importierte nach seinem USA-Besuch im Jahre 1960 Unmengen von tierischen Fetten, Fleisch, Milchprodukten, Eiern und Zucker in die Sowjetunion und in die Staaten hinter dem eisernen Vorhang, um seine gescheiterte Agrar-Reform zu überwinden. In der Folge wiesen diese Länder die höchsten Herz-Kreislauf-Todesraten aller Länder auf. Einzig Polen schlug nach seiner Unabhängigkeit mit grossen Importen von Gemüse und Früchten aus dem Mittelmeerraum einen eigenen Weg

in der Ernährung ein. Das erfreuliche Resultat: Die kardiovaskuläre Sterblichkeit ging in Polen innert weniger Jahre um einen Viertel zurück.

Was eine Umstellung des Lebensstils bewirken kann, zeigt das eindrückliche Beispiel von Finnland. Noch in den Sechzigerjahren starben dort weltweit am meisten Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dank Aufklärungskampagnen in der Bevölkerung über die Bedeutung einer gesunden Ernährung und gegen das Rauchen verringerten sich die Herztodesfälle innerhalb von zwanzig Jahren um die Hälfte. Die Herz-Kreislauf-Erkrankungen waren deutlich rückläufig. Auch andere Beispiele belegen die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit: So sterben Eskimos und Japaner seltener den Herztod als andere Völker. Der hohe Fischverzehr dürfte dafür mitverantwortlich sein. Getrübt wird dieses Bild allerdings im nördlichen Japan. Dort nehmen die Menschen mehr Kochsalz zu sich. Bluthochdruck und – als Folge davon – Hirn Schlag-erkrankungen sind in diesem Teil des Landes deutlich häufiger.

Bei allen Beispielen mögen andere Faktoren wie die wirtschaftliche Situation, die körperliche Aktivität, das Rauchen und die medizinische Versorgung eine Rolle spielen, aber der Einfluss der Ernährung ist klar erkennbar.

Überblicken wir die grossen Zeiträume der etwa 40 000 Jahre alten Menschheitsgeschichte, so fristete der Mensch vor allem als Sammler von Früchten, Pflan-

zen, Beeren und Wurzeln sein Dasein. Auch als sesshaftes Wesen ernährte er sich karg, insbesondere von Produkten der Erde. In dieser Zeit – und möglicherweise schon davor – entwickelten sich wohl die art-eigenen Mechanismen des Stoffwechsels. Erst die industrielle und landwirtschaftliche Revolution mit intensiver Tierhaltung brachte massenhaft tierische Produkte auf den Markt. Die weltweite Handels- und Kommunikationsrevolution rief neue Dimensionen menschlicher Gesundheit respektive Krankheiten auf den Plan. Die Infektionskrankheiten – früher die häufigsten Krankheits- und Todesursachen in den Industriestaaten – wurden durch kardiovaskuläre Krankheiten abgelöst.

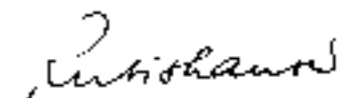
Eine weitere wichtige Gefahr für Herzkrankheiten und Zuckerkrankheit (Diabetes) besteht in der Überernährung unserer meist «sitzenden» Wohlstandsgesellschaft. Die körperliche Arbeit übernehmen heute meistens Maschinen. Mit der Urbanisierung verlagerte sich unsere Bewegung in horizontale und vertikale «Käfige» (Auto und Lift). Beides führte zu einem verminderten Kalorienverbrauch. Wenn wir uns nicht wieder vermehrt mit der eigenen Muskelkraft fortbewegen, so führt eine den Kalorienverbrauch dauernd übersteigende Kalorienaufnahme rasch zu Fettpolstern, die sich vor allem in der Bauchregion festsetzen.

Das «Übergewicht» ist eine typische «Zivilisationskrankheit». Vor allem in den USA und zunehmend auch in anderen Industrieländern grassiert sie bereits bei Jugendlichen. Trotz des verminderten Konsums ge-

sättigter (tierischer) Fette werden ein Übermass an Kalorien zugeführt, das sich zu einem tödlichen Quartett von Übergewicht, Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2), Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörung (erhöhte Triglyzeride, niedriger Gehalt des «guten» Cholesterins) entwickeln kann, wenn das Risiko nicht durch entsprechende Verhaltensänderungen reduziert wird.

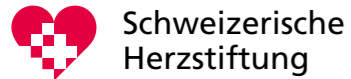
Die neuen Ernährungsrichtlinien wichtiger Fachinstitutionen tragen diesen Erkenntnissen Rechnung und empfehlen eine Ernährung, die arm an gesättigten Fetten in Form von verarbeitetem Fleisch (Wurstwaren, Speck usw.) und Kochsalz (Natriumchlorid), aber reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, Kalzium und Kalium ist. Diese vorwiegend pflanzliche Ernährung führt uns zurück in die Zeiten der Evolution des menschlichen Stoffwechselsystems.

«Kochen für das Herz – nach mediterraner Art» will Ihnen zeigen, wie eine herzgesunde und dennoch schmackhafte Küche aussehen kann. Es soll Sie ferner motivieren, die leicht zu merkenden Grundsätze dieser Ernährungsweise im Alltag umzusetzen nach dem Motto «Geniessen nach Herzenslust».



Prof. Dr. med. Wilhelm Rutishauser
Mitglied des Stiftungsrates und Ehrenpräsident der Schweizerischen Herzstiftung

Die Schweizerische Herzstiftung



Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an einer Herz-Kreislauf-Krankheit sterben und dass für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Die Schweizerische Herzstiftung hat sich zum Ziel gesetzt, Patienten und die breite Öffentlichkeit über die Risiken für Herz und Kreislauf, die verschiedenen Krankheitsbilder, Diagnoseverfahren und Therapien, Rehabilitation und Präventionsmöglichkeiten aufzuklären. Das Leistungsangebot wird ergänzt durch die persönliche Beratung bei medizinischen Fragen, das Herztelefon und die Internet-Sprechstunde sowie das Gönnermagazin «Herz und Hirnschlag». Daneben unterstützt die Schweizerische Herzstiftung Forschungsprojekte in den Bereichen Herz-Gefäss-Krankheiten und Hirnschlag und vergibt jährlich einen Forschungspreis. Mit einem herzgesunden Lebensstil und einer bewussten Ernährung kann jede und jeder Einzelne viel dazu beitragen, dass es erst gar nicht zu einer Erkrankung, einem Herzinfarkt oder Hirnschlag kommt. Ihre Spende hilft, diese Tätigkeiten im Dienst der Betroffenen und der gesamten Bevölkerung fortzuführen. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Medizinischer Teil



Eine herzgesunde Ernährung schützt vor koronarer Herzkrankheit

Kaum eine andere Gruppe von Krankheiten wird durch unseren Lebensstil so stark beeinflusst wie diejenige des Herz-Kreislauf-Systems. Obwohl über die Ursachen dieser Erkrankungen heute viel Wissen vorhanden ist und die wichtigsten Risikofaktoren bekannt sind (siehe rechts), stehen diese Leiden nach wie vor an der Spitze der Todesursachen der Bevölkerung in den industrialisierten Ländern und auch in der Schweiz. Dabei ist seit langem klar: Würde das Vorbeugungspotenzial (Präventionspotenzial) besser genutzt, liesse sich mehr als die Hälfte der Herz-Kreislauf-Krankheiten vermeiden oder ihr Auftreten zumindest hinauszögern und damit die Zahl der krankheitsfreien Lebensjahre erhöhen. Obgleich dies nicht im Fokus dieses Kochbuchs steht, ist zu erwähnen, dass die hier erwähnten Vorbeugungsmassnahmen durch Ernährung in vergleichbarer Weise auf die Verhinderung von Krebserkrankungen zutrifft.

Der Ernährung kommt in der Prävention eine besondere Bedeutung zu. Durch eine falsche Ernährung werden mehrere Risikofaktoren direkt und indirekt gefördert und die Wegbereiterin dieser Erkrankungen, die Arteriosklerose («Arterienverkalkung»), begünstigt. Eine herzgesunde Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Gefässkrankheiten wie Angina pectoris, Herzinfarkt, Beinarterienverschluss und Hirnschlag.

Arteriosklerose als Grundübel

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Folge einer meist fortgeschrittenen Arteriosklerose. Viele der erwähnten beeinflussbaren Risikofaktoren wie Zigarettenrauchen, Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2), Bluthochdruck und mangelnde körperliche Aktivität schädigen die Blutgefässe. Die Innenschicht der Arterien besteht aus einer einschichtigen Auskleidung der Gefässwand (Endothel). Der beginnende Arteriosklerose-Prozess ist gekennzeichnet durch Fettdepots, die in die Gefässinnenwand abgelagert werden. Der Prozess beginnt bereits im Kindesalter. Später kommt es zu Wucherungen umliegender Zellen und Kalkeinlagerungen. Im Volksmund ist deshalb auch von «Arterienverkalkung» die Rede. Durch die arteriosklerotischen Ablagerungen (Plaques) wird das Gefäss verengt, teilweise oder gar vollständig verschlossen. Die Arteriosklerose kann alle Arterien des Körpers befallen. Besonders gefährlich wird es, wenn sie in den Herzkranzgefässen und in den Hals- und Hirnarterien entsteht, da diese die Blutversorgung lebenswichtiger Organe sicherstellen müssen.

Vermeidbare Risikofaktoren* für die Entstehung von Arteriosklerose

- **Zigarettenrauchen** beziehungsweise jeglicher Konsum von Tabak
 - **Westliche Ernährungsweise** beziehungsweise nicht traditionell mediterrane Ernährung
 - **Bewegungsmangel**; weniger als täglich 30 Minuten Bewegung (zur Arbeit zu Fuss oder mit dem Velo, Treppensteigen anstatt Liftfahren u.a.m.), weniger als dreimal 30 Minuten mässiges körperliches Training pro Woche (Intensität: Man soll noch reden können beziehungsweise ein wenig mehr atmen müssen)
 - **Übergewicht**; Body Mass Index (BMI) über 30 kg/m² (Berechnung: siehe Risikotest, Seite 182). Bereits ein Bauchumfang bei Frauen von mehr als 80 cm und bei Männern von mehr als 94 cm erhöht das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Drastisch nimmt das Risiko zu, wenn der Bauchumfang 88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern übersteigt. In den vergangenen Jahren ist der Bauchumfang (gemessen stehend in der Mitte zwischen Rippenbogen und Hüftknochen auf der Höhe des Bauchnabels) zu einem wichtigen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit und Bluthochdruck geworden.
- Auch Menschen mit normalem BMI, die einen zu grossen Bauchumfang haben, sind einem höheren Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ausgesetzt.
- **Hoher Blutdruck (arterielle Hypertonie)**, oberer Wert über 140 mm Hg und/oder unterer Wert über 90 mm Hg
 - **Erhöhte Blutfette (Seite 21 ff.)**. Beim (noch) gesunden Menschen ist eine Erhöhung der Blutkonzentration des Cholesterins ein umstrittener Risikofaktor. Insbesondere beim älteren Menschen (> 70-jährig) könnte ein mässig erhöhtes Blutcholesterin mit einer höheren Lebenserwartung verbunden sein.
 - **Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2)** bzw. Blutzuckerwert nüchtern: 7 mmol/l oder mehr
 - **Stress**. Dabei müssen wir zwischen nicht schädigendem Stress («Eustress») und ungesundem, schädlichem Stress («Distress») unterscheiden, d. h., die Modewendung «ich habe Stress» bedeutet noch nicht, dass dieser Stress von jedem Menschen als ungesund beziehungsweise schädlich empfunden wird. Ein gewisses Mass an «Stress» kann durchaus nützlich sein.

Nicht beeinflussbare Risikofaktoren

- **genetische Veranlagung**, gehäuftes Vorkommen von Herz-Kreislauf-Krankheiten bei Blutsverwandten
- **männliches Geschlecht**, Frauen sind durch ihre Hormone bis zur Menopause weitgehend geschützt. Danach aber holen sie innerhalb von zehn Jahren auf.
- **höheres Alter**, Männer über 45 Jahren, Frauen über 50 Jahren

* Seit einigen Jahren werden weitere Risikofaktoren erforscht. Zu diesen so genannten neuen Risikofaktoren gehören erhöhte Werte des Homocysteins, des Fibrinogens, der Triglyzeride (Neutralfette), des Lipoproteins Lp(a), eine mangelnde Zufuhr von Vitamin E und C und weiterer so genannter sekundärer Pflanzenstoffe mit der Nahrung sowie auch Infektionen, z. B. durch ungenügende Zahnhygiene.

Koronare Herzkrankheit

Die koronare Herzkrankheit ist der Endpunkt eines langen Prozesses, bei dem die Herzkranzgefäße durch arteriosklerotische Plaques (Ablagerungen, Kissen aus Fettsubstanzen) zusehends verengt werden. Bei körperlicher Belastung, wenn der Sauerstoffbedarf erhöht ist, erhält der Herzmuskel nicht mehr genügend sauerstoffreiches Blut. Diese Mangel durchblutung äussert sich mit Brustschmerzen (Angina pectoris), einem ernstzunehmenden Warnsignal einer fortgeschrittenen Arteriosklerose. Lebensbedrohlich wird die Situation, wenn eine Plaque einreißt und sich an dieser Stelle ein Blutgerinnsel bildet. Dieses Gerinnsel kann das Gefäss verschliessen und einen Herzinfarkt auslösen. Dabei stirbt ein Teil des Herzmuskelgewebes ab, sofern die Blutversorgung nicht unverzüglich wiederhergestellt wird (siehe Abbildung nebenan).

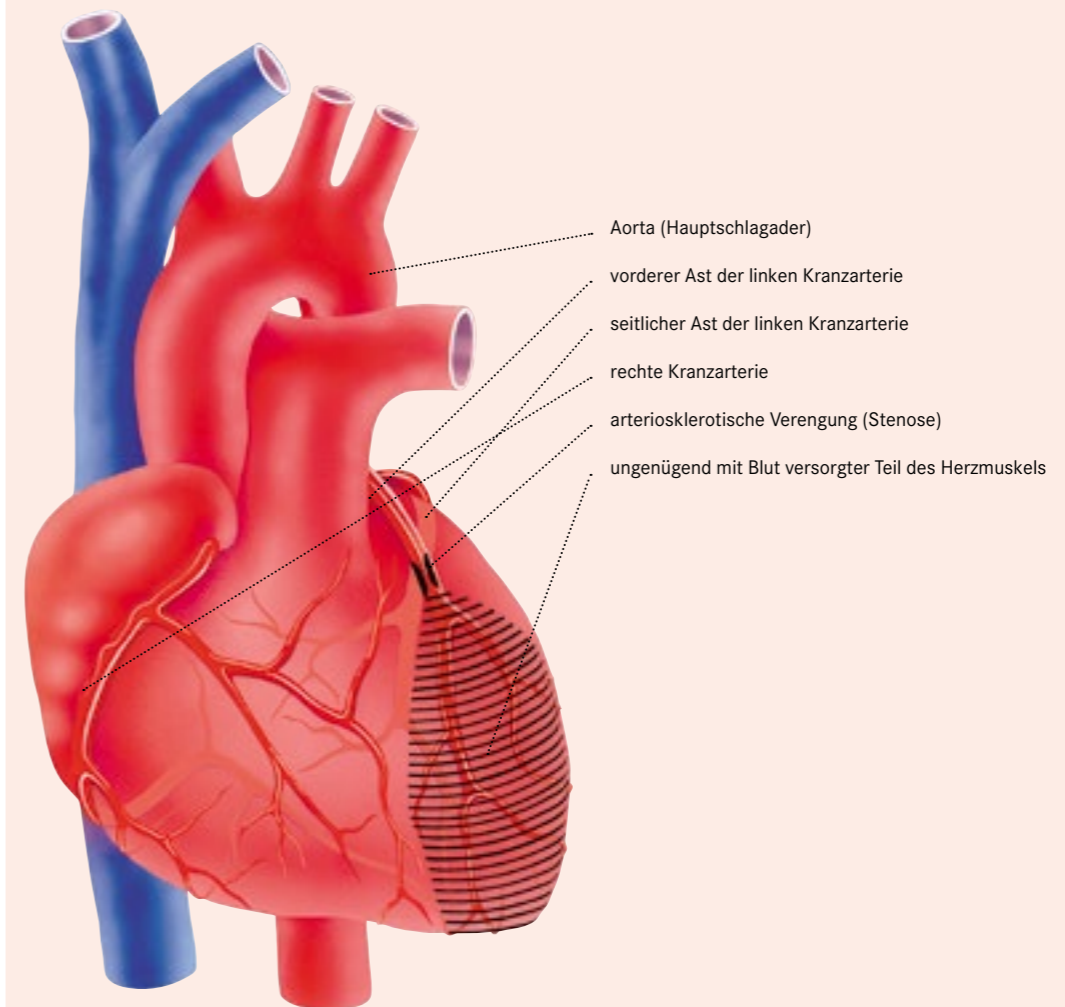
Durchblutungsstörungen können auch in einer arteriosklerotisch verengten Hirn- oder Beinarterie auftreten. Bei der Hirnarterie ist die mögliche Folge ein Hirnschlag. Es kommt zu Schädigungen oder dem Absterben von Hirnnervenzellen mit Folgeerscheinungen wie Lähmungen eines Körperteils, Verlust der Sprache, Sehstörungen oder Blindheit. Wenn eine hochgradige Einengung oder sogar ein totaler Verschluss in einer Beinarterie (seltener einer Armarterie) vorliegt, führt diese beim Gehen zu heftigen Schmerzen (Schau-fensterkrankheit) oder zu verzögert heilenden Wunden am Fuss und an den Zehen (Raucherbein), manchmal gar zum Verlust einer Gliedmasse.

Die verschiedenen Krankheitsbilder zeigen, dass eine fortgeschrittene Arteriosklerose immer zu einer kritischen Funktionseinschränkung der betroffenen Organe mit entsprechenden Symptomen führt. Bei einem «Infarkt» stirbt jeweils ein Teil des Organs oder Gewebes ab und das betroffene Organ wird bleibend in seiner Funktion geschädigt. Durch Ausschalten oder wenn nötig Behandeln von Risikofaktoren kann die Arteriosklerose gebremst und ein Infarkt möglicherweise verhindert werden.

Die Folgen der koronaren Herzkrankheit

Mit Hilfe einer Herzkatheteruntersuchung mit Röntgenkontrastmittel (Koronarangiografie) wird eine starke arteriosklerotische Verengung (Stenose) sichtbar. Der stromabwärts hinter der Verengung

liegende Teil des Herzmuskels erhält unter Belastung zu wenig Blut, was zu Herzschmerzen (Angina pectoris) oder gar zu einem Herzinfarkt führen kann.



Zucchini alla Parmigiana

für 2 Personen

Tomatensauce

- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 500g geschälte Tomaten oder 400g Pelati
- ½ Bund Basilikum
- frischer Thymian oder Provencekräuter
- Kräutermeersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zucchini

- 1 TL Olivenöl
- 400g Zucchini
- Kräutermeersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Olivenöl, für die Form
- 50g geriebener Sbrinz oder Parmesan oder Pecorino

- 1 Stielansatz bei den Tomaten ausstechen, Tomaten hacken.
- 2 Knoblauch und Tomaten unter häufigem Rühren weich garen, 5 bis 7 Minuten. Kräuter fein schneiden respektive hacken und unterrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
- 3 Zucchini beidseitig kappen, in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zucchinischeiben im Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne knusprig braten, würzen.
- 4 Backofen auf 180°C vorheizen.
- 5 Eine Gratinform mit Öl einpinseln. Boden mit Tomatensauce bedecken. Darauf eine Lage Zucchinischeiben legen, mit Tomatensauce bedecken, mit einer Lage Zucchinischeiben abschliessen. Mit Sbrinz bestreuen.
- 6 Zucchini gratin im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 25 Minuten backen.

Mahlzeit

Mit Reis oder Nudeln oder im Dampf gegarten Kartoffeln servieren.

kcal	234
Fett in g	11,5
mehrfach ungesättigte Fettsäuren in g	1,2
einfach ungesättigte Fettsäuren in g	3,5
gesättigte Fettsäuren in g	5,8
Kohlenhydrate in g	16,2
Eiweiss (g)	15,4
Nahrungsfasern in g	4,8
Natrium (mg)	233,7



Rindfleischspieß mit Tsatsiki

für 2 Personen

- 2 EL Olivenöl
- 300 g Rindfleisch, zum Schnellbraten
- 10 frische Lorbeerblätter
- 100 g kleine Zwiebeln

Marinade

- 1 Zitrone, Saft
- ½ dl/50 ml Weisswein
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund Thymian, Blättchen gezupft
- Kräutermeersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Gurkenjoghurt

- ½ Freilandgurke
- 250 g Naturjoghurt
- 1–2 Knoblauchzehen, durchgepresst, nach Belieben
- 1 EL gehackter Dill und etwas frische Minze
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz

- 1 Rindfleisch in 3 cm grosse Würfel schneiden oder vom Metzger schneiden lassen. Mit der Marinade mischen, etwa 1 Stunde zugedeckt marinieren. Das Fleisch gut abtropfen lassen.
- 2 Fleischwürfel, Lorbeerblätter und Zwiebelchen (eventuell halbieren) auf Spiesse stecken.
- 3 Fleischspiesse in einer Bratpfanne im Öl rundum braten.
- 4 Gurke schälen, auf der Röstiraffel reiben, mit Joghurt, Knoblauch, Kräutern und Olivenöl vermengen. Mit Salz würzen.

Variante

Für den Spieß eignen sich auch Lamm- und Pouletfleisch.

Mahlzeit

Mit Reis oder Bratkartoffeln servieren.

kcal	537
Fett in g	35,5
mehrfach ungesättigte Fettsäuren in g	2,9
einfach ungesättigte Fettsäuren in g	21,3
gesättigte Fettsäuren in g	9,2
Kohlenhydrate in g	12,3
Eiweiss (g)	37,4
Nahrungsfasern in g	1,7
Natrium (mg)	166,1

