

Arterielle Durchblutungsstörungen der Beine

von Prof. Dr. med. C. Diehm

Fischöl: Schutz vor Gefäßerkrankungen?

Obwohl schon lange bekannt, konnte erst Mitte der 70er Jahre anhand von epidemiologischen Untersuchungen nachgewiesen werden, daß der Verzehr von Seefischen einen gewissen Schutz vor Herzinfarkten bietet.

Eine äußerst wichtige Quelle ungesättigter Fettsäuren sind Fische. Insbesondere enthalten Nordmeeresfische wie Makrelen, Dorsch, Lachs und Heringe sehr hohe Anteile an ungesättigten Fettsäuren und speziell die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, welche neben ihrer fett-senkenden Wirkung auch günstige Effekte auf die gesamte Blutgerinnung und auf die Blutfließeigenschaften haben.

Können Knoblauchmedikamente eine Gefäßkrankheit vorbeugen?

Knoblauch ist ein altes Volksheilmittel, von dem in der letzten Zeit behauptet wurde, es beuge auch der Arteriosklerose in den Schlagadern vor. Besonders in den letzten 15 Jahren wurde Knoblauch, insbesondere Knoblauchpulver-Dragees, in mehreren Dutzend klinischen Studien untersucht. Im Zentrum dieser Studie stehen zum einen die Hauptrisikofaktoren, erhöhte Blutfettwerte und erhöhter Blutdruck und zum anderen die Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes sowie die Verhinderung möglicher Thrombosen infolge eines Zusammenlebens der Blutplättchen. Es konnte bislang nicht überzeugend gezeigt werden, daß Knoblauchpillen die Prognose von Patienten mit Herz-Kreislauf-erkrankungen entscheidend verbessern können.

Ausdauertraining senkt Blutfette

Eine Senkung krankhaft hoher Blutfette kann auch durch ein Ausdauertraining erreicht werden. Vor allem gelingt durch ein körperliches Training eine Senkung der Triglyzeride, des LDL-Cholesterins und eine Anhebung des HDL-Cholesterins. Geeignete Sportarten sind Wandern, Joggen, Schwimmen, Radfahren und Skilanglauf. Notwendig für eine Beeinflussung von HDL und LDL ist eine Mindesttrainingszeit von 3 x 30 Minuten pro Woche.

Empfehlung für die Nahrungszusammensetzung einer blutfettsenkenden Ernährung

	Empfehlenswert	in Maßen	Nicht empfehlenswert
Fett	Alles Fett sollte beschränkt werden	Öle oder Margarinen, die als »reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren« ausgezeichnet sind, z.B. Sonnenblumenöl, Weizenöl, Sojaöl, Distelöl, Olivenöl, Baumwollsamensamenöl, fettarmer Brotaufstrich	Butter, Bratenfett, Schmalz, Talg, Palmöl, Kokosöl, Margarinen, die nicht »reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren« sind, Brat- und Pflanzenöl unbekannter Herkunft. Hydrierte Fette und Öle
Fleisch	Huhn, Truthahn, Kalb, Kaninchen, Wild	Mageres Rindfleisch, Speck, Schinken, Schweine- und Lammfleisch; mageres Hackfleisch, hochwertige Hamburger, Leber und Niere	Sichtbares Fett an Fleisch (einschließlich Kruste), Lammbrust, Schweinebauch, durchwachsender Speck, Würstchen, Salami, Pastete, Frühstücksfleisch, Ente, Gans, Fleischpastete, Hackfleisch, das Talg enthält, Haut von Geflügel
Eier und Milchprodukte	Entrahmte Milch, Käsesorten mit niedrigem Fettgehalt, z.B. Hüttenkäse, Quark (Magerstufe), Weichkäse, Weißkäse, Eiweiß, Magerjoghurt	Halbentrahmte Milch, Feta- und Ricottakäse; Parmesan in kleinen Mengen; halbfette Käsesorten (Fettgehalt 20-40%) des Trockengewichts. 2-3 ganze Eier pro Woche	Vollmilch, Pulver- oder kondensierte Milch, Schlagsahne, Sahneersatz, Vollfettkäse, Sahnekäse, Vollfettjoghurt
Fisch	Alle weißen Fische, z.B. Dorsch, Schellfisch, Scholle. Fetthaltiger Fisch, z.B. Hering, Makrele, Sardinen, Thunfisch, Lachs	In geeignetem Öl gebratener Fisch, Muscheln	Fischrogen, in hartem Fett gebratener Fisch
Obst und Gemüse	Alle frischen und tiefgefrorenen Gemüse: Erbsen, Bohnen, Mais. Getrocknete Bohnen aller Art, z.B. weiße Bohnen, Linsen, Erbsen, sind besonders reich an »löslichen Fasern«, Pellkartoffeln oder gekochte Kartoffeln, wenn möglich, Schalen mitessen. Frisches Obst, ungesüßtes Dosenobst, Trockenfrüchte	Pommes frites und Bratkartoffeln, falls in geeignetem Öl oder mehrfach ungesättigten Fetten zubereitet. Avocado, Obst in Sirup, kandiertes Obst	Pommes frites oder Bratkartoffeln in hartem Fett zubereitet. Kartoffelchips
Nüsse	Walnüsse, Kastanien	Mandeln, Paranüsse, Haselnüsse	Kokosnuß
Getreideprodukte	Vollkornmehl, Vollkornbrot, Vollkornfrühstücksgetreide, Hafermehl, Getreidemehl, Hafergrütze, Mais, ungeschälter Reis und Vollkornnudeln, Knäckebrot	Weißes Mehl, Weißbrot, gezuckerte Frühstücksgetreide, Müsli, geschälter Reis, weiße Nudeln, einfache mittelsüße Kekse	Feingebäck, z.B. Croissants, Brioche, Käsegebäck, gekaufte Torten
Nachtsch	Fettarme Puddingsorten, z.B. Götterspeise, Sorbet, Magermilchpudding fettarmer Joghurt; fettarme Soßen	Kuchen, Torten, Pudding, Kekse und Saucen, die mit geeigneter Margarine oder Öl zubereitet wurden. Fettarmes Speiseeis. Hausgemachtes unter Verwendung mehrfach ungesättigter Fettsäuren	Kuchen und Torten, Pudding und Kekse mit gesättigten Fetten zubereitet. Schmalzgebäck; Butter- und Sahnesaucen. Alle Fertigpuddings und -soßen. Alles in hartem Fett Frittierte, Milchspeiseeis.



	Empfehlenswert	in Maßen	Nicht empfehlenswert
Getränke	Tee, Kaffee mit fettarmer Milch, Mineralwasser, zuckerfreie Erfrischungsgetränke, ungezuckerte Fruchtsäfte. Klare Suppen, hausgemachte Gemüsesuppe. Alkoholfreies Bier	Süße Erfrischungsgetränke, fettarme Malzgetränke oder fettarme Trinkschokolade (ab und zu). Tütensuppen, Fleischbrühe, Alkohol	Irish Coffee, vollfette Malzgetränke, Trinkschokolade. Cremesuppen, Kaffee- Weißmacher (nicht auf Milchbasis)
Süßigkeiten	Zuckerfreie Süßstoffe, z.B. Sacharintabletten oder -lösung	Süß eingelegte Früchte und Chutney; Marmeladen, Honig, Sirup, Marzipan, Erdnußbutter, Bonbons, Pfefferminz, Zucker, Sorbitol, Glukose und Fruktose	Schokoladenbrotaufstrich, Süßigkeitsriegel, Toffees, Karamelbonbons, Butterkaramellen, Schokolade, Kokosriegel
Gewürze und Soßen	Kräuter, Gewürze, Senf, Pfeffer, Essig, Fettarme Soßen, z.B. mit Zitrone oder Magerjoghurt. Niedrigkalorische Salatsoßen oder niedrigkalorische Mayonnaise	Fleisch- und Fischpastete, Fertigsoßen, Salatsoße aus Essig und Öl, Mayonnaise oder Sojasoße	Sahne oder Sahnekäsesoßen

dröse design.de

Wir sind für Ihre Gesundheit da!



www.azr.de

Ambulantes Zentrum
 für Rehabilitation und Prävention
 am Entenfang GmbH

Am Entenfang 12 - 14
 76185 Karlsruhe • Fon 0721/ 952 06 - 0

Ambulante neurologische und orthopädische Rehabilitation •
 Anschlussrehabilitation nach Krankenhausaufenthalt und Heilverfahren über
 die BfA Berlin, LVA Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz • Alle Kassen
 Anbieter für "Ambulante Therapie nach den Heilmittelrichtlinien" •
 Krankengymnastik • Ergotherapie • Logopädie • Massage • Lymphdrainage