

ERNÄHRUNG FÜR GESUNDE GEFÄSSE IN JEDEM ALTER

# Freie Bahn in den Arterien



**YVONNE KAUFMANN**

Frau Yvonne Kaufmann ist dipl. Ernährungsberaterin sowie dipl. Physiotherapeutin und berät ihre Klienten selbständig in der Praxis von «PhysioPlus» in Widnau. Die Ausbildung zur diplomierten Ernährungsberaterin absolvierte sie 2013 an den Juventus Schulen in Zürich. Ihre Klienten sollen ein möglichst vielseitiges und aktuelles Angebot an Behandlungsmethoden der Physiotherapie und Ernährungsberatung vorfinden. Nach der Ernährungsanalyse begleitet Frau Kaufmann ihre Klienten individuell auf dem Weg zu einer langfristigen Umstellung auf eine gesunde Ernährung. Ihre Beratung wird von vielen Versicherungen über die Zusatzversicherung übernommen.

**LIEBE FRAU KAUFMANN**

*In meinem Alter wird das Thema gesunde Arterien immer wichtiger. Worauf muss ich insgesamt achten, um mein Herz gesund zu halten? (Barbara Bosch, 67 Jahre)*

**LIEBE FRAU BOSCH**

*Neben einer ausgeglichenen und gesunden Ernährung, zu der auch das Trinken von mindestens 1,5 Liter Wasser täglich gehört, sind vor allem Bewegung und ein gesunder Lebensstil für die Erhaltung gesunder Gefässe ausschlaggebend. Bewegung ist besonders wichtig, um Übergewicht entgegenzuwirken. Übergewicht und zu viel Bauchfettmasse verstärken Risikofaktoren wie z. B. Bluthochdruck, Cholesterinerhöhung und Diabetes. Cholesterin und sogenannte Neutralfette werden aus der Nahrung aufgenommen und im Blut transportiert. Sie sind ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers, doch zu viel davon ist für die Gefässe schädlich. Zu einem gesunden Lebensstil gehört zudem, auf das Rauchen zu verzichten. Schon wenige Zigaretten pro Tag fördern die Entstehung von Arteriosklerose.*

© Michael Nussbaumer

Die Arterien versorgen unseren Körper über das Blut mit Sauerstoff und Nährstoffen. Freie Arterien sind die Grundvoraussetzung für einen problemlosen Transport. Wer sich über viele Jahre hinweg ungesund ernährt, erhöht das Risiko an einer Gefässverkalkung zu erkranken. Umso wichtiger ist es, die Blutgefässe mit einer bewussten Ernährung bereits frühzeitig zu schützen.

**ARTERIENVERKALKUNG: RISIKO FÜR DEN GANZEN KÖRPER**

Die Gefässverkalkung, auch Arteriosklerose genannt, ist eine Verhärtung und Verengung der Arterienwand. An der inneren Wandschicht kommt es im Laufe der Zeit zu Ablagerungen aus Fett, Eiweissbestandteilen und Kalk,

sogenannten Plaques. Diese verengen das Gefässrohr und schränken den Blutfluss ein. Plaques können leicht aufbrechen. Somit lagern sich Blutplättchen an den brüchigen Stellen an und Gerinnsel entstehen, die unsere Arterie verstopfen. Die Gerinnsel können auch mit dem Blutstrom fortgerissen werden und ein Gefäss an einer anderen Stelle blockieren. Dadurch kann es zu bedrohlichen Situationen kommen wie etwa einem Herzinfarkt, zu Gefässverschlüssen am Bein oder einem Schlaganfall.

**FETT IST NICHT GLEICH FETT: WORAUF ES ANKOMMT**

Die Auswahl der Fette spielt bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung eine besonders wichtige Rolle. Um das Arteriosklerose-Risiko zu senken, soll-

ten überwiegend ungesättigte Fettsäuren anstelle von gesättigten Fettsäuren auf dem Speiseplan stehen. Sie unterstützen nicht nur die Funktion der Blutgefässe, sondern auch die Fliesseigenschaft des Blutes und senken den Blutdruck. Zu den ungesättigten Fetten mit besonders wertvollen Zusammensetzungen zählen unter anderem Rapsöl, Leinöl, Baumnussöl oder Olivenöl. Nüsse enthalten ebenfalls reichhaltig ungesättigte Fettsäuren: Eine Handvoll Nüsse wie Baumnüsse oder Mandeln eignen sich daher besonders als gesunde Zwischenmahlzeit. Neben den pflanzlichen Ölen liefern viele Fischarten wertvolle Fettsäuren, etwa Lachs, Makrele oder Hering. Zu den eher mageren Fischen zählen unter anderem Seelachs, Rotbarsch, Forelle und Scholle.

**WENIGER WURST UND CO.**

Ein zu hoher Cholesterinspiegel führt zu einer Arterienverkalkung. Die in Fisch vorkommenden Omega-3-Fettsäuren senken ausserdem das Entzündungsrisiko und den LDL-Cholesterinspiegel im Körper (LDL = Low-Density Lipoprotein). Das LDL-Cholesterin ist einer der Transporter für Cholesterin im Blut. Trotz seiner lebenswichtigen Eigenschaften gilt es als «schlechtes» Cholesterin, weil es eine Arterienverkalkung begünstigt. Gesättigte Fettsäuren erhöhen das LDL-Cholesterin. Auch wenn sie vor allem als Energiequelle und Energiespeicher dienen sollten, ist deren heutiger Verzehr oftmals zu hoch. Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren sind zum Beispiel fettes Fleisch, fette Wurst, fetter Käse, Rahm, Butter, Schmalz, Palm- und Kokosöl, Schokolade oder Backwaren.

**WEITERE GEFÄSSCHÜTZER**

Neben ungesättigten Fettsäuren liefern Obst und Gemüse mit ihrer Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen wertvolle Inhaltsstoffe für gesunde Gefässe. Wer es

schafft drei bis fünf Portionen Gemüse und ein bis zwei Portionen Obst in seinen täglichen Speiseplan zu integrieren, beugt den Fettablagerungen in den Blutgefässen, sondern auch die Fliesseigenschaft des Blutes und senken den Blutdruck. Zu den ungesättigten Fetten mit besonders wertvollen Zusammensetzungen zählen unter anderem Rapsöl, Leinöl, Baumnussöl oder Olivenöl. Nüsse enthalten ebenfalls reichhaltig ungesättigte Fettsäuren: Eine Handvoll Nüsse wie Baumnüsse oder Mandeln eignen sich daher besonders als gesunde Zwischenmahlzeit. Neben den pflanzlichen Ölen liefern viele Fischarten wertvolle Fettsäuren, etwa Lachs, Makrele oder Hering. Zu den eher mageren Fischen zählen unter anderem Seelachs, Rotbarsch, Forelle und Scholle.



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapie-suchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei Frau Kaufmann können über [oliv@sanasearch.ch](mailto:oliv@sanasearch.ch) oder direkt auf [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) gebucht werden.