

Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg

T +352 2468-1

www.facebook.com/hopitauxrobertschuman

www.hopitauxschuman.lu

Abteilung Kardiologie

T (+352) 2468 6425

Hilfreiche Links

www.acteurdemasante.lu

www.hopitauxschuman.lu

KARDIOLOGIE ERNÄHRUNG



Imprimé au Luxembourg

W. 03.2023 - Ed. 08.2023

Réf. Nr. article Orbis: 1025916

Description: DEPLIANT CARDIO UNE

ALIMENTATION EQUILIBREE EST BON POUR

VOTRE COEUR DE



Die Ernährung muss in ausreichendem Maß abwechslungsreich sein und gut über den Tag verteilt werden, damit sie unseren Organismus mit allem versorgen kann, was er für seine einwandfreie Funktion benötigt.

Empfehlungen

Diese Verhaltensweisen fördern die Herzgesundheit:

- Verzehren Sie mindestens 5 Obst- und Gemüseportionen **pro Tag**. Sie verringern die Wirkung des schlechten Cholesterins.
- **Erhöhen Sie den Verzehr von „langsamen Zuckerarten“**, deren Energiegehalt höher ist und die insbesondere in Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchten enthalten sind.
- **Verzehren Sie ein- bis zweimal täglich Fleisch, Fisch und andere Meeresfrüchte oder Eier**, vorzugsweise mageres Fleisch und Fisch.
- **Achten Sie auf die Ausgewogenheit der Mahlzeiten:** Drei Mahlzeiten pro Tag sind erforderlich. Dabei sollte das Frühstück nicht vernachlässigt werden, da es für einen guten Start in den Tag unverzichtbar ist.

Was es zu vermeiden gilt:

- **Alkoholgenuss:** Beschränken Sie Ihren Konsum pro Tag auf zwei 100-ml-Gläser Wein als Frau bzw. auf drei 100-ml-Gläser als Mann. Wasser ist das einzige unverzichtbare Getränk. Davon sollte man täglich mindestens eineinhalb Liter trinken, entweder in Reinform oder in Form von Heißgetränken.
- **Fette, vor allem gesättigte Fettsäuren:** Begrenzen Sie Ihren Konsum (Backwaren, Konditoreiwaren, Wurstwaren, Butter, Saucen, Käse, Vollmilch usw.). Sie begünstigen die Entstehung von atheromatösen Plaques in den Arterien.
- **Übermäßiger Salzkonsum** kann eine arterielle Hypertonie auslösen. Salz ist wichtig für unseren Organismus, da es uns Natrium zuführt. Es unterstützt die einwandfreie Wasserverteilung im Körper sowie die Regulierung des Blutdrucks und -volumens. Dennoch wirkt sich ein übermäßiger Salzkonsum negativ auf die Gesundheit aus: Er erhöht den Blutdruck und verstärkt manche gesundheitlichen Beschwerden, wie z. B. Wasserretention oder Osteoporose.

Erlernen Sie eine gesundheitsbewusste Auswahl Ihrer Nahrungsmittel:

Verwenden Sie „rohe“, unverarbeitete Nahrungsmittel, meiden Sie Wurstwaren, Fingerfood, Pizza, Fertiggerichte, Backwaren...

Üben Sie sich im Lesen von Etiketten:

Salz kann als „Natrium“ oder „Natriumchlorid“ bezeichnet werden. Dazu sollten Sie wissen, dass 1 g Natrium 2,5 g Salz entspricht.

Ein paar Anhaltspunkte:

1 g Salz ist enthalten in:

- 1 Scheibe Wurst
- 1 Handvoll Chips
- 4 Scheiben Brot
- 1 Pizzaschnitte

Empfehlungen:

- Denken Sie daran, Ihr Gericht zu kosten, bevor Sie es salzen.
- Ersetzen Sie Salz durch Gewürzmischungen, Curry, Paprika, Zitronensaft, Schalotten...

Es gibt mobile Anwendungen, die bei der Produktauswahl hilfreich sind. Wenn der Strichcode des betreffenden Produktes gescannt wird, erteilt die Anwendung Auskunft

