



WEGWEISER FÜR IHRE GESUNDHEIT

Was tun bei ...

... Bluthochdruck?

Ein erhöhter Blutdruck kann viele Gründe haben. Die am häufigsten auftretenden Faktoren sind Übergewicht, Bewegungsmangel, schlechte Ernährungsgewohnheiten, Rauchen und Stress.

Vermeidung oder Regulierung:

1. Anstreben eines Normalgewichts

Body Mass Index*): sollte nicht über 25 sein
Körperfett: sollte bei Frauen nicht über 35 % sein
sollte bei Männern nicht über 25 % sein

2. Fettreduzierte Ernährung (wegen Gewicht)

Bezüglich der Fettzufuhr ist darauf zu achten, dass lediglich ca. 25 % der täglichen Gesamtkalorien aus Fett bestehen. Weiter sollte darauf geachtet werden, dass alle drei Fettarten – gesättigte Fette (tierische Fette wie Wurst, Butter, Milchprodukte, Fleisch etc.), einfach ungesättigte Fette (Olivenöl und Rapsöl) und mehrfach ungesättigte Fette (Sonnenblumenöl, Margarine, Kürbiskernöl etc.) zu je gleichen Teilen pro Tag verzehrt werden.

3. Vermehrter Konsum von Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind große Kaliumlieferanten. Kalium sorgt für eine gute und gesunde Entwässerung im Körper. Dies führt zur gleichzeitigen Senkung des Blutdrucks.

4. Vorsicht mit Salz!

Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf Salzkonsum. ABER: Salz hält das Wasser im Körper und führt dabei zu einem Anstieg des Blutdrucks. Es sollte dringend daran gedacht werden, dass manche Mineralwässer, Käse, Wurst, Brot und vor allem Fertigprodukte viel verstecktes Salz enthalten.

5. Regelmäßige Bewegung

Bewegung senkt den Blutdruck.



... Gicht?

Bei Gicht ist der Harnsäurespiegel im Blut erhöht. In Abhängigkeit von der Höhe der Harnsäurekonzentration im Blut kann es früher oder später zu sog. Gichtanfällen kommen. Das sind Ablagerungen von Harnsäure in Organen oder Geweben, welche zu akuten oder chronischen Problemen oder Schädigungen, z.B. Gichtanfall, Gelenkzerstörung oder Gichtniere führen können.

Was ist Harnsäure?

Sie wird im menschlichen Körper durch den Abbau von Purinen aus der Nahrung oder die im körpereigenen Zellstoffwechsel entstehen, gebildet.

Normalwerte im Blut:

Männer: 3,4 – 7,0 mg/100 ml Blut

Frauen: 2,4 – 5,7 mg/100 ml Blut

Richtlinien:

1. Anstreben eines Normalgewichts (siehe Cholesterin)
2. Verringerung der Purinzufuhr (wenig Fleisch, Fisch, Innereien, Hefe, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte)
3. Verzicht auf oder Einschränkung der Alkoholzufuhr
4. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

... Cholesterin?

1. Anstreben eines Normalgewichts

Body Mass Index*): sollte nicht über 25 sein

Körperfett: sollte bei Frauen nicht über 35 % sein
sollte bei Männern nicht über 25 % sein

2. Überprüfen der Nahrungsfette

Starkes Reduzieren von tierischen Fetten wie Butter, Schmalz, fettreichen Fleisch- und Wurstwaren, fettreichen Milchprodukten, sowie Kokosfett, Palmkernfett und gehärteten Fetten.

3. Mehr Ballaststoffe essen

Ballaststoffe sind unverdauliche Stoffe pflanzlicher Herkunft. Sie regen die Darmtätigkeit an und einige dieser Stoffe senken auch den Cholesterinspiegel im Blut, z.B. Haferkleie oder Pektin.

4. Mehr Bewegung

Bewegung tut dem gesamten Organismus gut. Bei regelmäßiger Bewegung baut der Körper HDL (gutes Cholesterin = Schutz-Cholesterin) auf. Das verhindert die Ablagerung von LDL und senkt das Arteriosklerose-Risiko.



... Diabetes

Die häufigste Art des Diabetes ist der Diabetes Typ II b (Volksmund: „Altersdiabetes“). Hierbei geht in 90 % der Fälle Übergewicht voraus. Weiter zählen schlechte Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten zu den Hauptgründen für das Auftreten dieser Erkrankung.

Vermeidung oder Regulierung

1. Anstreben eines Normalgewichts

Body Mass Index*): sollte nicht über 25 sein
Körperfett: sollte bei Frauen nicht über 35 % sein
sollte bei Männern nicht über 25 % sein

2. Verzehr von komplexen Kohlenhydraten

Bei den Kohlenhydraten wie Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis ist auf eine Vollwertigkeit zu achten. Das bedeutet, die Getreideprodukte sollten ballaststoffreich sein (Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Naturreis, dazu viel Gemüse).

3. Fettreduzierte Ernährung (wegen Gewicht)

Bezüglich der Fettzufuhr ist darauf zu achten, dass lediglich ca. 25 % der täglichen Gesamtkalorien aus Fett bestehen. Weiter sollte darauf geachtet werden, dass alle drei Fettarten – gesättigte Fette (tierische Fette wie Wurst, Butter, Milchprodukte, Fleisch etc.), einfach ungesättigte Fette (Olivenöl und Rapsöl) und mehrfach ungesättigte Fette (Sonnenblumenöl, Margarine, Kürbiskernöl etc.) zu je gleichen Teilen pro Tag verzehrt werden.

4. Regelmäßig Bewegung

Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel. Daher ist Bewegung unbedingt notwendig bei Diabetes.

Es sollte sich um leistungsgerechtes Ausdauertraining handeln, welches möglicherweise von einem Sporttherapeuten oder von einem Sportmediziner eingestellt worden ist.



... rheumatischen Erkrankungen

Es gibt ca. 450 verschiedene Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Entzündungsprozesse mit ihren Schmerzen sind eine sehr häufige Begleiterscheinung.

Möglichkeiten der Entzündungshemmung durch die Ernährung:

1. Verminderung der Arachidonsäure

Dieser Stoff gehört zu den Fetten und ist ausschließlich in tierischen Lebensmitteln zu finden. D.h. tierische Produkte sollten so fettarm als möglich gegessen werden, da die Arachidonsäure Entzündungsprozesse im Körper fördert.

2. Vermehrte Zufuhr von Linolsäure

Diese Fettart bremst die körpereigene Produktion von Arachidonsäure. Omega-6-Fettsäuren befinden sich in fetthaltigen, pflanzlichen Lebensmitteln, wie z.B. Nüssen, Avocados, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl etc. 10 g Omega-6-Fettsäure werden gedeckt durch z.B. 20 g Sonnenblumenöl oder Sojaöl.

3. Vermehrte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren

Gewebshormone, die Entzündungsprozesse im Körper fördern, werden durch Omega-3-Fettsäuren gebremst. Omega-3-Fettsäuren sind in fettem Tiefseefisch wie z.B. Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering etc. enthalten. Diese Fische sollten 2x pro Woche auf den Tisch.

4. Mehr Antioxidantien essen

Vitamin E, C, Beta Carotin, Zink und Selen fangen freie Radikale. Entzündungsprozesse werden so gehemmt.

*) **Berechnung Body Mass Index (BMI):**

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

Berechnungsbeispiel

Körpergröße = 1,65 m, Körpergewicht = 65 kg

Berechnung: $(65 : 1,65^2) = 23,875$ BMI

BMI-Tabelle Erwachsene	Mann	Frau
Untergewicht	unter 20	unter 19
Normalgewicht	20 – 25	19 – 24
Übergewicht	26 – 30	25 – 30
Adipositas	31 – 40	31 – 40
starke Adipositas	größer 40	größer 40