

Weltherztag: Mit dem Tellermodell zu mehr Gesundheit - Oviva's Ernährungsberaterin gibt Tipps für's Herz

- Zum Weltherztag (29.9.) gibt Oviva's leitende Ernährungsberaterin Tipps für ein gesünderes Herz
- Das Tellermodell ist leicht in den Alltag zu integrieren und verspricht durch einfache Lebensmittelwahl große Erfolge beim Abnehmen und normalisieren des Blutdrucks
- 52,1 Prozent der Oviva Patient*innen mit anfänglichem Bluthochdruck konnten durch die digitale, kombinierte Ernährungsberatung normale Werte erreichen

Berlin, 31. August 2022 - Ernährung kann dem Herz schaden - oder gut tun. Neben dem Verzicht auf Nikotin, Halten eines Normalgewichts und ausreichender Bewegung spielt das, was man isst, eine wichtige Rolle. Die häufigste Todesursache in Deutschland ist eine Erkrankung des Kreislaufsystems. Allein 2020 starben rund 338.000 Menschen an Herz-Kreislauferkrankungen. Dabei sind keine komplizierten Diäten notwendig, sondern einfach in den Alltag integrierbare Verhaltensänderungen am erfolgversprechendsten. Denn fest steht, dass etliche Lebensmittel einen positiven Effekt auf den Blutdruck haben und eine gesunde Ernährung die Werte verbessern kann. 52,1 Prozent der [Oviva](#) Patient*innen mit Bluthochdruck konnten durch die digitale, kombinierte Ernährungsberatung normale Werte erreichen. Wie das geht, erklärt Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin bei Oviva, anhand des Tellermodells und herzfrendlichen Lebensmitteln.

Tellermodell - Einfach zu mehr (Herz-)Gesundheit

“Viele Menschen, die gern etwas Gewicht verlieren möchten, scheitern an komplizierten Gerichten mit ausgefallenen Lebensmitteln, die dazu oft auch noch zeitaufwendig sind. Dabei ist gesunde Ernährung ganz einfach. Ein ausgewogenes Menü besteht immer aus den folgenden drei Komponenten: Gemüse, Eiweiß, Stärkebeilage,” so Veronika Albers von Oviva. Die Hälfte des Tellers sollte aus Gemüse bestehen, ein Viertel nimmt Eiweiß ein und ein weiteres Viertel die Stärkebeilage. Das langfristig mühselige Abwägen der Menükomponenten ist somit nicht mehr nötig. “Dennoch sind einige Ernährungsprinzipien für die Herz-Gesundheit zu beachten: Energiemoderate Kost, Ernährung, welche reich an Kalzium und Kalium, und moderat an Natrium ist, viel Gemüse und hohe Fettqualität.”



1/2 Teller Gemüse

Gemüse liefert nicht nur wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern, sondern enthält auch einen hohen Anteil Wasser. daher ist Gemüse ein idealer Magenfüller und wichtige Sättigungssignale werden ans Gehirn gesendet. Gemüse ist auch nahrungsfaserreich. Nahrungsfasern verlangsamen im Darm die Aufspaltung von Kohlenhydraten und helfen so, den Blutzucker stabil zu halten. Regelmäßige Blutzuckerkurven verhindern Hungerlöcher, Heisshungerattacken und die Lust auf Süßes. Eine klare Unterstützung bei der Gewichtsabnahme. Besonders gut fürs Herz sind Spinat, Mangold, Blattsalat oder Kohl, denn sie sind neben vielen Mineralstoffen auch reich an Vitamin K, das die Gefäßfunktion verbessert.

Neben Gemüse gehört auch Obst regelmäßig mit auf den Tisch. Zu bevorzugen sind hier täglich 2 Portionen an zuckerarmen Obstsorten, wie zum Beispiel Beeren.

1/4 Teller Stärkebeilage

Die Stärkebeilage gehört zu den Kohlenhydraten und wird während der Verdauung in Glucose (Traubenzucker) aufgespalten. Sie beeinflusst den Blutzuckerspiegel. Werden Kohlenhydrate gegessen, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Insulin ist ein Hormon und bewirkt, dass die Glucose aus dem Blut in die Zellen aufgenommen und zu Energie verwertet werden kann. Der Blutzuckerverlauf bleibt möglichst stabil, wenn komplexe Kohlenhydrate bevorzugt werden: Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Vollreis, Flocken wie Haferflocken, 5-Korn-Flocken, unverarbeitetes Getreide wie Hirse, Gerste, Quinoa, Couscous, Bulgur, Buchweizen, Ebly. Drei Portionen Vollkorn pro Tag sollen das Herzrisiko um 22 Prozent senken können.

1/4 Teller Eiweiß

Eine ausreichende Portion Eiweiß sorgt für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme. Eiweiß ist wichtig für die Sättigung und hilft beim Muskelerhalt und Muskelaufbau. Beim Abnehmen soll möglichst viel Fettmasse abgebaut und gleichzeitig viel Muskelmasse erhalten werden. Je mehr Muskelmasse, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Mögliche Eiweißlieferanten sind: Mageres Fleisch, alle Sorten Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Quark, Tofu, Quorn, Seitan, und Tempeh. Besonders gut für das Herz ist Lachs und anderer fettreicher Fisch, denn die Omega-3-Fettsäuren gelten als blutdrucksenkend und reduzieren Blutfette.

Für eine herzgesunde Ernährung sollte bei der Eiweißauswahl darauf geachtet werden, dass hier wenig Fleisch und dafür mehr Fisch und Hülsenfrüchte gewählt werden.

Veronika Albers: "Wer sich an das Tellermodell hält und Lebensmittel bevorzugt, die Vorteile für die Herzgesundheit haben, der wird positive Effekte feststellen. Wer dann noch weitestgehend auf rotes Fleisch und stark verarbeitete Lebensmittel verzichtet sowie Transfette (in Frittiertem) vermeidet, Salz reduziert und viele Kräuter nutzt, der macht sein Herz doppelt glücklich. Dennoch ist in jedem Fall ein Arztbesuch sowie eine Ernährungsberatung empfehlenswert, um sich bestmöglich versorgen zu lassen."

ABOUT Oviva

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen regelmäßigen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/>