



Mit der richtigen Ernährung halbiert du dein Herzinfarkt-Risiko: viel Gemüse, Fisch, Vollkorn und hochwertige Pflanzenöle täglich einbauen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Dabei ließen sich laut Studien 90 Prozent der Herzinfarkte und 80 Prozent aller Schlaganfälle durch einen konsequent gesunden Lebensstil vermeiden.

HERZGESUND ESSEN: SO BEEINFLUSST DEINE ERNÄHRUNG DAS INFARKTRISIKO

Neben Tabakverzicht, Normalgewicht und regelmäßiger Bewegung spielt dabei die Ernährung eine zentrale Rolle. Eine Studie, die 2025 im *European Journal of Epidemiology* erschienen ist, sagt: Fast die Hälfte der Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen beruhen auf falscher Ernährung. Allein in Deutschland wären das jedes Jahr etwa 160.000 Tote durch herzscheidendes Essverhalten. Ernährungsstudien versuchen immer wieder, den genauen Anteil einzelner Lebensmittel am Herzschutz zu ermitteln. Denn feststeht, dass etliche Lebensmittel einen positiven Effekt auf den Blutdruck, die Blutfette und das Entzündungsgeschehen im Körper haben – alles Faktoren, die das Herz in Gefahr bringen können. Hier sind die zwölf besten Lebensmittel für Ihr Herz, deren Effekt wissenschaftlich nachgewiesen ist:

12 HERZGESUNDE LEBENSMITTEL, DIE DEIN HERZINFARKTRISIKO SENKEN

1. Grünes Blattgemüse

Spinat, Mangold, Blattsalat oder Kohl sind reich an Mineralstoffen und Vitaminen, vor allem an Vitamin K. Es verbessert die Gefäßfunktion. Außerdem haben sich die enthaltenen Nitrate als effektive Blutdrucksenker erwiesen. Die Auswertung von acht Studien kam auf ein um 16 Prozent geringeres Herzrisiko durch den reichlichen Konsum grünen Gemüses.

2. Vollkorn

Die enthaltenen Ballaststoffe senken das unerwünschte LDL-Cholesterin. Das hält die Gefäße flexibel und durchlässig. Forscher haben in einer Metaanalyse von 45 Studien festgestellt, dass drei Portionen Vollkorn-Lebensmittel täglich das Herzrisiko um 22 Prozent senken können.

3. Beeren

Vollgepackt mit Antioxidantien bilden Erd-, Him-, Brom- oder Heidelbeeren einen perfekten Herzschutz zum Naschen. Verschiedene Studien haben festgestellt, dass der Beeren-Konsum sich positiv auf den Blutdruck auswirkt, LDL-Cholesterin und Entzündungsprozesse reduziert.



4. **Fetter Fisch**

Es sind die Omega-3-Fettsäuren in Lachs und anderem fettreichen Fisch, die das Herz vor einem Infarkt schützen. Sie gelten als blutdrucksenkend und reduzieren Blutfette. Zwei bis vier Fischmahlzeiten pro Woche sollten es dafür aber sein. Gut untersucht ist der positive Effekt auch bei Fischöl-Kapseln.

5. **Nüsse und Mandeln**

Vor allem Walnüsse sind eine Quelle für gesunde Mikronährstoffe für Hirn und Herz. Jeden Tag eine Handvoll kann Herz-Risikofaktoren wie LDL-Cholesterin, Bluthochdruck und oxidativen Zell-Stress reduzieren. Mandeln liefern neben wertvollen Nährstoffen auch reichlich Ballaststoffe und einfach ungesättigte Fettsäuren: Das „böse“ LDL-Cholesterin sinkt, das „gute“ HDL-Cholesterin steigt an. Das ist gut für durchlässige Gefäße.

6. **Hülsenfrüchte**

Bohnen, Erbsen, Linsen sind nicht nur eine Wohltat für den Blutzuckerspiegel und die Verdauung, sondern auch für das Herz. Auch hier ist wieder der positive Effekt auf den Cholesterinspiegel, Blutdruck und Entzündungsprozesse verantwortlich. Vier Portionen Hülsenfrüchte pro Woche führen zu 14 Prozent geringerem Risiko für eine Herzerkrankung.

7. **Olivenöl**

Das Öl ist das Kernstück der Mittelmeer-Diät, die laut dem jährlichen Diät-Ranking von „US News“ als gesündeste Ernährung der Welt gilt. Die Antioxidantien und einfach ungesättigten Fettsäuren der Oliven schützen das Herz. Studien haben gezeigt: Je mehr Olivenöl zum Speiseplan von Probanden gehörte, umso geringer war das Risiko, an einer Herzerkrankung zu sterben.

8. **Tomaten**

Wo Olivenöl ist, dürfen Tomaten nicht fehlen. Der Pflanzenstoff Lycopin wirkt antioxidativ und dadurch gegen versteckte Entzündungsprozesse im Körper. Eine gute Versorgung mit Lycopin fördert das gute HDL-Cholesterin und senkt das Risiko für Herzerkrankungen.

9. **Avocado**

Die Frucht hat eine schlechte Ökobilanz, ist aber eine Wohltat fürs Herz: Einfach ungesättigte Fettsäuren und ein hoher Gehalt an Kalium sind dafür verantwortlich. Denn sie sorgen für gesunde Cholesterin- und Blutdruckwerte.

10. **Knoblauch**

Das alte, geruchsintensive Hausmittel gegen

alle möglichen Gesundheitsprobleme hat sich auch in wissenschaftlichen Studien als potenter Herzschutz erwiesen. Der Wirkstoff Alliin senkt den Cholesterinspiegel, verhindert Blutgerinnsel und senkt den Blutdruck vergleichbar zu einem gängigen Medikament.

11. **Grüner Tee**

Die langlebigen Japaner schwören auf die Kraft von grünem Tee. Er beschleunigt die Fettverbrennung und verbessert die Insulinsensitivität. Für das Herz am wichtigsten: Grüner Tee verhindert Gefäßablagerungen und senkt den Blutdruck.

12. **Dunkle Schokolade**

Schokolade mit hohem Kakao-Anteil erlaubt gesundes Naschen. Studien haben gezeigt, dass Schoko-Konsum das Risiko für Gefäßverkalkungen um 32 Prozent senkt. Außerdem haben Schoko-Genießer ein um 57 Prozent geringeres Risiko für eine Erkrankung der Herzkranzgefäße als Menschen, die nie Schokolade essen.



UNGESUNDE FETTE UND FASTFOOD: DIESE SNACKS SCHADEN DEINEM HERZEN

Wer dann noch seinen Konsum von rotem Fleisch einschränkt und Geflügel bevorzugt, nur selten Fertiggerichte und Fastfood isst und vor allem Transfette (in Pommes, Chips und anderem Frittierten) meidet, macht alles richtig bei der herzgesunden Ernährung.

Fotos: AdobeStock

Quelle:
www.fitforfun.de/gesundheits/diese-12-lebensmittel-koennen-dein-herzinfarktrisiko-radikal-senken_62fc9691-1993-42ce-b595-f18c4760f477.html