



# Herzfreundliche Ernährung

## Alimentation pour un coeur sain



**Prévention & réadaptation cardiaque  
Kardiovaskuläre Prävention & Rehabilitation**

Tiziana Messineo  
Diététicienne  
Ernährungsberaterin BSc

# Plan

## Themenübersicht

---



- Wissenschaftliche Grundlagen der heutigen Ernährungsempfehlungen
- Theorie der herzfrendlichen Ernährung
- Praktische Umsetzung der herzfrendlichen Ernährung

# Wissenschaftliche Grundlagen

## Les principes scientifiques

---



L'alimentation méditerranéenne joue un rôle positif:

- Dans **la prévention** des maladies coronariennes
- **Suite** à une maladie coronarienne



# Risikofaktoren / Facteurs de risques

---

- Rauchen
- Hoher BMI, Bauchumfang
- Bewegungsmangel
- Ernährung

# Theorie Théorie



# L'alimentation méditerranéenne est riche en...



---

## Die mediterrane Ernährung ist reich an ...

- Einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega – 3 und Omega – 6 Fettsäuren)
- Antioxidantien
- Sekundären Pflanzeninhaltsstoffen
- Nahrungsfasern

# Acides gras Oméga-3

## Omega – 3 Fettsäuren

---





# Welches Öl? Quels huiles?

## FETTSÄUREN: FÜNF SPEISEÖLE IM VERGLEICH

**Omega-3-Fettsäuren:**  
Schützen vor Herzinfarkt und wirken gegen Rheuma

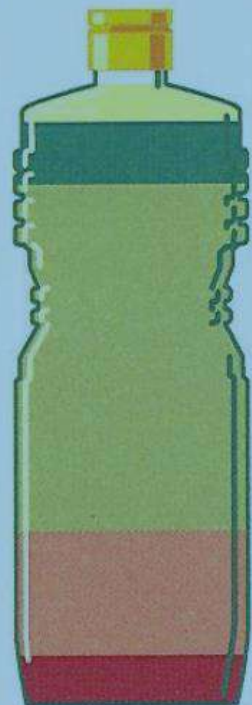
**Einfach ungesättigte Fettsäuren:**  
Senken Cholesterin im Blut

**Omega-6-Fettsäuren:**  
Behindern Wirkung von Omega-3-Fettsäuren

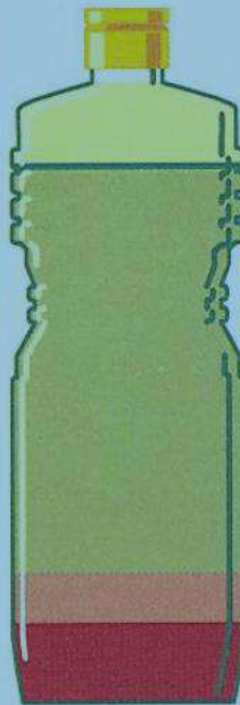
**Gesättigte Fettsäuren:**  
Erhöhen Cholesterin im Blut

Wasser, Glycerin etc.

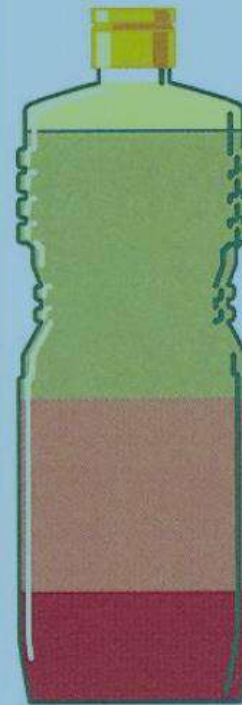
Rapsöl



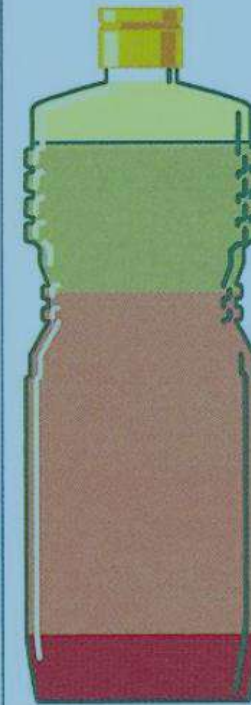
Olivenöl



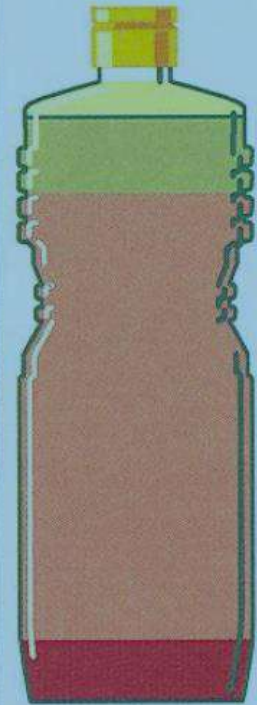
Erdnussöl



Sonnenblumenöl



Distelöl



Verhältnis Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren

1:2 bis 1:4\*

1:8

1:77

1:110

1:144

Einfach ungesättigte Fettsäuren in Prozent

56

66

43

24

12



# HOLL huile de colza & huile de tournesol High Oleic



# Acides gras *trans* Transfettsäuren



## Industriel

Graisses à  
rôtir

Pâtisseries  
industrielles  
cuisinés, frites  
pâte feuilletée

INDUSTRIEL:

Cholestérol ↑

LDL ↑

HDL ↓

La quantité est réglée: max. 2%  
de la graisse totale contenu  
dans un produit

Diminuer/Éviter la  
consommation

la viande et  
ruminants

# Antioxydants Antioxydantien

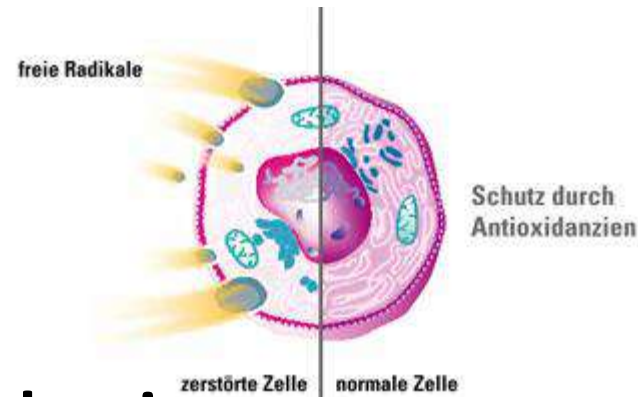
---



=Schutzsubstanzen

Beispiele:

- Vitamin E, Vitamin C
- Beta Karoten
- Selen, Kupfer, Zink



**Lebensmittel reich an Antioxydantien**

Früchte, Gemüse, Kräuter, Gewürze, Nüsse,  
Getreideprodukte

# Substances végétales secondaires

## Sekundäre Pflanzenstoffe

---



=des colorants, des agents aromatisants et des anticorps



### Exemple

- Polyphénols et 100.000 autres sortes

### Aliments riches en substances végétales secondaires

- Vin, thé, cacao
- Fruits, légumes



# Fibres alimentaires

## Nahrungsfasern

---



Unverdauliche pflanzliche Substanzen. Sie kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor.

1. Früchte und Gemüse
2. Getreideprodukte / Vollkornprodukte





# Praktische Umsetzung

## Mise en pratique

---





© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

# Sel

# Salz



Aussi peu que possible (8 g par jour)  
(1 cuillère à thé = 5g de sel)

## Attention à:

- Les condiments en poudre comme les aromates, le sel aux herbes et le bouillon
- Des plats cuisinés
- des soupes, sauces en sachet etc

→ Utiliser **des herbes et des épices**



# Swissheart.ch

VENTION    FORSCHUNG    ANGEBOTE    ÜBER UNS    SPENDEN HELFEN

## Mediterrane Küche

**Kochen für das Herz - nach mediterraner Art**  
28.90 CHF

**Kochen für das Herz - die guten Fette und Öle**  
28.90 CHF

**Kochen für das Herz - wenig Salz, viele Gewürze**  
28.90 CHF

**Kochen für das Herz - Leichte Schweizer Küche**  
28.90 CHF

[» Alle Produkte anzeigen](#)

# Quellenverzeichnis

## Listes des sources

---

- Theorie und Umsetzung:

Fondation Suisse de Cardiologie / Schweizerische Herzstiftung «Manger de bon coeur / Herzgesund geniessen», 2ème édition 2015

Wiissenschaftliche Grundlagen: Ancel Keys, Harvard University Press, 1980 und (de Logeril et al. Circulation, 1999;99:779-785)

Evidenzbasierte Ernährung bei zerebrovaskulären Erkrankungen Teil 2, Deupmann, Debus, Grundmann 2021

- Bilder:

- Folie 7: <https://pixabay.com/de/images/search>

- Folie 8: <https://www.baselland.ch/politik-und-behorden/direktionen/volkswirtschafts-und-gesundheitsdirektion/landw-zentrum-ebenrain/files/eplus/tipps-zur-richtigen-fettauswahl.pdf/@@download/file/Tipps%20zur%20richtigen%20Fettauswahl.pdf>

- Folie 9: coop@home und leshop migros

- Bild Folie 12 und 13: <https://pixabay.com/de/images/search>

- Folie 15: Tellermodell von Nestlé

- Folie 16: Sge

- Folie 17: <https://pixabay.com/de/images/search>