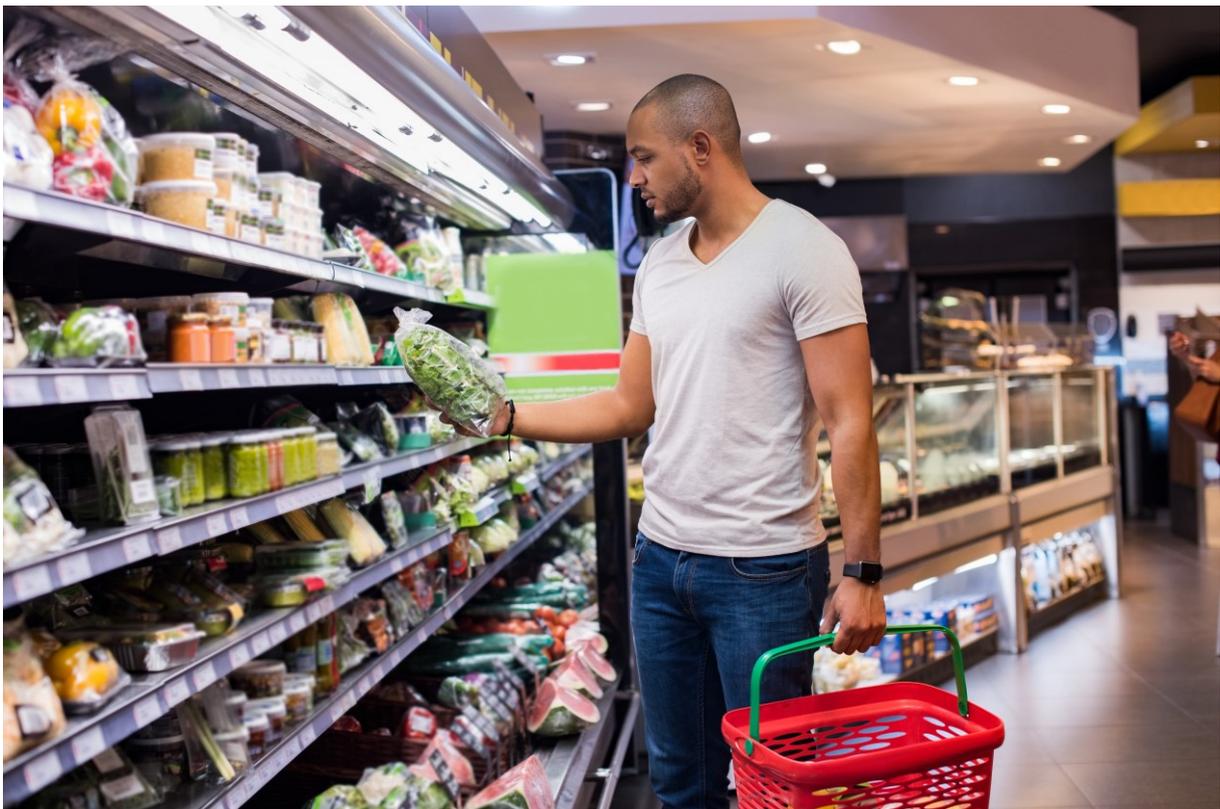


Vorsicht mit dem Eiweiß: Kardiologen bewerten Ernährungstrends

Dr. Karen Zoufal | 20.04.2021

Zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfehlen Experten eine vielseitige, frische Ernährung mit Ballaststoffen, den richtigen Fetten und natürlichen Proteinen. Milchprodukte sind dafür nur in begrenzten Mengen erforderlich und spezielle, mit Protein angereicherte Produkte gar nicht. Das berichtete Dr. Elisabeth Schieffer von der Medizinischen Hochschule Hannover bei der 87. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie.



Oft ist es gar nicht so einfach, die für die Gesundheit besten Lebensmittel auszuwählen.

Bild: AdobeStock

Etwa 56 Gramm Protein benötigt ein durchschnittlicher Erwachsener, der 70 Kilogramm wiegt. Bei mehr als fünf Stunden Sport pro Woche steigt der Bedarf auf bis zu 140

Gramm täglich an. Um ihn zu decken, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zu einer Mischung natürlicher Proteinquellen. Schieffer erläuterte: „Protein-Supplementierung ist also nicht notwendig und empfohlen. Der Trend der High Proteine Produkte ist demnach nicht gesundheitsförderlich und man sollte Proteinübersorgung vermeiden, da diese die Niere dauerhaft belasten kann.“

Auch bestimmte Proteinbausteine wie die Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin solle man nur in geringem Maße aufnehmen, da erhöhte Spiegel mit Insulinresistenz, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen einhergehen. Um den Bedarf zu decken, sind Milchprodukte geeignet – zu viel davon sollten es aber nicht sein. Vorteilhaft scheinen sich fermentierte Milchprodukte wie Buttermilch, Kefir und Naturjoghurt auszuwirken.

Eine mediterrane Ernährungsweise mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen, Vollkornprodukten, Fisch und nativem Olivenöl senkt dagegen erwiesenermaßen das Risiko vieler Erkrankungen: Die richtigen Fette, Ballaststoffe, Vitamine und Polyphenole beeinflussen das Mikrobiom, den Stoffwechsel und die Nährstoffaufnahme im Darm. Das führt dazu, dass das „schlechte“ LDL-Cholesterin und Entzündungen reduziert werden, sich die Wirkung von Insulin und die Funktion des Endothels, der Auskleidung der Blutgefäße, verbessert: „Eine Pommes-Currywurst-Diät fördert Endothelfunktionsstörungen, während mediterrane Ernährung die Gefäße stabilisiert“, sagte Schieffer.

<https://www.aponet.de/artikel/vorsicht-mit-dem-eiweiss-kardiologen-bewerten-ernaehrungstrends-23824>