

Arteriosklerose Vorbeugung

Alles, was Sie über gesunde Gefäße
wissen müssen



Vorwort

Kaum eine Krankheit steht seit Jahrzehnten so im Blickpunkt der medizinischen Forschung wie die Arteriosklerose. Herz-Kreislaufkrankungen stehen in den industrialisierten Ländern bei den Todesursachen an erster Stelle.

Die moderne Berufswelt und auch unser privater Lebensstil begünstigen die Entstehung von Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Stress, Bluthochdruck und schlechte Ernährung. Diabetes und ein gestörter Fettstoffwechsel führen zu Ablagerungen in den Gefäßen und bildet die Grundlage für weitere gesundheitliche Probleme.

Rechtzeitig vorzubeugen, seine Risikofaktoren kennen und vermindern und auf einen gesunden Lebensstil zu achten bringt körperliches Wohlfühl und sorgt auch für den seelischen Ausgleich.

Ihr Health+Life Team

Wie entsteht Arteriosklerose?

Arteriosklerose ist eine Veränderung der Blutgefäße, die über viele Jahre entsteht und oft lange unbemerkt bleibt. Durch die Ablagerungen (Plaques), also dem Verkalken der Blutgefäße verengt sich der Gefäßdurchmesser, die Gefäße verlieren ihre Elastizität und das Blut kann nicht mehr ungehindert fließen.

Lange Zeit kann eine Verkalkung keine Symptome zeigen, erst wenn sich der Gefäßdurchmesser durch die Plaques deutlich reduziert kann es zu Schmerzen in den Beinen kommen, Herzschwäche bis hin zum Herzinfarkt entstehen und eine Minderdurchblutung des Gehirns kann einen Schlaganfall zur Folge haben.

Die Hauptrisikofaktoren sind erhöhte Blutfette, Diabetes, erhöhter Blutdruck und Übergewicht, aber auch erbliche Veranlagung, Bewegungsmangel und Stress können die Entstehung von Arteriosklerose begünstigen.

Die jährliche Gesundenuntersuchung gibt daher einen wichtigen Aufschluss über die aktuellen Blutwerte und Blutdruck, aber auch eventuellen Risikofaktoren wie falscher Ernährung und Bewegungsmangel. Eine Ultraschalluntersuchung der Carotis, vor allem bei erhöhten Blutfetten und bereits bestehender Diabetes, gibt rechtzeitig Aufschluss über den Zustand der Gefäße. Menschen mit normalen Blutfettwerten, aber mit erblichen Risiko sollten ebenfalls zusätzlich zu den Blutfettwerten auch spezielle Laborparameter erheben lassen und eine Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader (Carotis) durchführen lassen. Da eine vorhandene Arteriosklerose durch Medikamente nicht

geheilt, sondern bestenfalls stationär gehalten werden kann, bzw. chirurgisch behandelt werden muss, ist die Vorbeugung bei dieser Erkrankung ein wesentlicher Bestandteil in der Prävention.

Metabolisches Syndrom

Das metabolische Syndrom ist eine Kombination von verschiedenen Erkrankungen. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht man vom Metabolischen Syndrom, wenn eine Störung des Kohlenhydratstoffwechsels (Zuckerkrankheit) vorliegt und zusätzlich zwei der folgenden Faktoren zutreffen:

- Erhöhter Blutdruck (Hypertonie)
- Hohe Blutfettwerte (Gesamtcholesterin, Triglyceride, hohes LDL, niedriges HDL und daraus resultierend ein schlechter Quotient.
- Übergewicht – Adipositas BMI über 30), Taillenumfang Männer über 102 cm, Taillenumfang Frauen über 88 cm.

Da all diese Merkmale mit Überernährung verbunden sind, gilt diese Kombination an Erkrankungen als „Wohlstanderkrankung“. Drei von 4 Erkrankungsfälle lassen sich durch einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung, mäßigen Alkoholkonsum, Nichtrauchen und Normalgewicht vermeiden.

Diabetes – oder die Last des süßen (Über-)Genuss

Die Bezeichnung „Diabetes mellitus“ kommt aus dem Griechischen und heißt übersetzt „honigsüßer Durchfluss“. Das bezeichnet genau, worum es sich handelt: um zu viel Zucker im Blut, den der Körper mit dem Urin ausscheidet. Mit der Nahrung zugeführte Kohlenhydrate (weißes Mehl, Teigwaren, Erdäpfel, Reis, Mehlspeisen, Obst) werden zu Zucker abgebaut, der ins Blut gelangt und den Blutzuckerspiegel mehr oder weniger erhöht. Für dessen Abbau aus dem Blut ist das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse notwendig.

Werden jedoch häufig zu viele Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index gegessen, muss die Bauchspeicheldrüse zu oft und zu große Mengen an Insulin freisetzen, das kann wiederum leicht zu Unterzuckerung (Hypoglykämie) führen. Das heißt, der Blutzuckerspiegel sinkt auf ein niedriges Niveau, was wiederum zu Heißhunger führt. Bei zu viel Insulin ist nicht nur die Fettverbrennung unterbunden, sondern das Insulin verhindert auch die Anhebung des Blutzuckerspiegels.

Diabetes Vorbeugung ist möglich

Mittlerweile leiden schätzungsweise 10 % der Bevölkerung an der Zuckerkrankheit, wobei 90% an einem Diabetes Typ 2 erkranken.

Schwerwiegend kommt noch hinzu, dass die Aussicht gesund alt zu werden deutlich reduziert wird und das Risiko an Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfall, Nierenerkrankungen und Demenz um ein Vielfaches steigt.

Erhöhte Blutzuckerwerte tun nicht weh und bleiben häufig unerkannt. Einem Typ2 Diabetes geht eine lange Phase mit gestörter Glucosetoleranz voraus. In dieser Frühphase lässt sich die Erkrankung durch Veränderung der Lebensgewohnheiten und Ernährung oft noch abwenden. Daher ist es wichtig, auch beim „gesunden“ Menschen einmal jährlich im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung Nüchternblutzucker, und bei erhöhten Wert oder familiärer Anamnese auch den Langzeitzucker (HbA1C), messen zu lassen. Dieser ist aussagekräftiger und bezieht sich auf den Durchschnitt der letzten 6-8 Wochen.

Die Bestimmung von Proinsulin (früher Marker)

Proinsulin wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und ist das Vorläufer Hormon von Insulin. Am Anfang eines Typ 2 Diabetes steht meist eine Insulinresistenz, der eine Dysfunktion der Betazellen der Bauchspeicheldrüse folgt. Im Verlauf der Erkrankung wird vermehrt Proinsulin ins Blut abgegeben, das ein eigenständiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf Erkrankungen zu sein scheint.

Vitamin D schützt vor Diabetes

Vitamin D – das Sonnenvitamin wurde lange nur in Verbindung mit Winterdepression in Verbindung gebracht. Tatsächlich weiß man aber nun auf Grund vieler Forschungsergebnisse, dass ein konstanter Vitamin D Spiegel um etwa 40-50 ganzjährig bei 30 Krebsarten präventiv schützt und auch bei Diabetes, bzw. in der Prävention eine wesentliche Rolle spielt.

Tipps für eine ausgewogene Energiebilanz

Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Vollkornpasta (al dente) Hülsenfrüchte, Gemüse und Salate, Obst, mageres Fleisch und Fisch., Verwenden Sie hochwertige, kalt gepresste Öle. Ballaststoffe verzögern die Kohlenhydrataufnahme ins Blut, fördern die Verdauung und bewirken ein höheres Sättigungsgefühl. Wer davon isst gibt dem Fatburner Glukagon – das ist der Gegenspieler vom Insulin – und den fettabbauenden Enzymen eine Chance.

Verwenden Sie Gewürze – sie sind grundsätzlich wertvoll und gesund, in Hinsicht auf den Zuckerspiegel hat vor allem aber Curry und Zimt eine regulierende Wirkung!

Steter Konsum von Süßem bremst einerseits den Fettabbau, andererseits produziert die Bauchspeicheldrüse Insulin auf Hochtouren, um den Zucker wieder zu senken – sogar unter den normalen Wert. Die Folge: dem Gehirn geht plötzlich der Zucker aus, wir werden müde und unkonzentriert, und es stellt sich ein gewaltiger Heißhunger auf Süßes ein. Es liegt also nicht am mangelnden Willen, wenn Sie zur Süßem greifen. Ihr Körper zwingt Sie förmlich dazu! Doch die nächste Limo oder Süßes lösen den gleichen Prozess von vorne aus.

Vermeiden Sie sichtbaren Zucker und lesen Sie auf den Verpackungen den Zuckergehalt der Lebensmittel nach, Sie werden staunen – Zucker ist in fast allen Lebensmitteln enthalten!

Einige Beispiele für den Zuckergehalt:

- 1 Stück Würfelzucker – 3 g
- 1 Liter Fruchtsaftgetränk – 120 g
- 1 Tafel Vollmilchschokolade – 40 g
- 1 Müsliriegel (100g) – 30 g
- 1 Becher Fruchtojoghurt – 11 g



Idealerweise verwendet man gar keinen Zucker für Kaffee oder Tee. Vermeiden Sie weißen Zucker und süßen Sie stattdessen öfter mit Honig oder Ahornsirup. Süßstoffe belasten den Zuckerspiegel nicht und helfen bei der Reduktion der Kalorien – aber: das Gehirn täuschen Sie nicht. Süßstoffe machen Hunger! UND: Nahrung ist mehr als nur eine Kalorienquelle

Bewegung als Prävention

Wenn Sie den Ausbruch von Typ 2 Diabetes verhindern möchten, bzw. bei bestehender Erkrankung diese konstant halten möchten, müssen Sie mehr tun, als sich nur besser zu ernähren und ev. abzunehmen. Viele Studien weltweit in der vergangenen Jahren haben alle einheitlich gezeigt, dass der Aufbau von Muskelmasse durch regelmäßige ausdauernde Bewegung eine wichtige Rolle bei der Prävention von Diabetes spielt, da viele Muskeln und deren Zustand direkten Einfluss auf eine Insulinresistenz haben.

**Die WHO empfiehlt 25 Gramm Zucker pro Tag.
Der Durchschnittsösterreicher konsumiert fast
vier Mal so viel.**

Früherkennung Bluthochdruck

Lassen Sie Ihr Herz nicht zu hoch schlagen! In einer Minute werden mit rund 80 Herzschlägen etwa 5 Liter- und damit das gesamte Blutvolumen einmal komplett durch den Körper geschleust. Der Druck, mit dem das Blut durch das arterielle Versorgungssystem fließt, hängt jedoch nicht nur von der Schlagkraft des Herzens bzw. von der Elastizität der Arterien ab, sondern ebenso vom Durchmesser und damit der Durchgängigkeit der Blutgefäße.

Das Ergebnis daraus ist der Blutdruck. Je höher der Druck ist, desto mehr werden die Gefäßwände gefordert und das Risiko an einer Hypertonie oder an Herz-Kreislaufkrankungen zu leiden, steigt dramatisch an.

Der Zusammenhang von Ernährung und Bluthochdruck (Hypertonie) lässt sich schon alleine daran ablesen, dass Übergewichtige doppelt so oft erhöhten Blutdruck haben. Eine Umstellung der Essgewohnheiten, vor allem ein bewusster Umgang mit Kochsalz und Alkohol, aber auch regelmäßige Bewegung (flottes Gehen, Nordic Walking, Wandern) und Stressabbau sind unvermeidlich!

Tipps aus der Ess- und Kochpraxis

Kochsalz ist eines der ältesten Konservierungsmittel. Aus diesem Grund haben alle industriell vorgefertigten Gerichte einen hohen Salzgehalt. Dazu gehören Fertiggerichte wie Saucen, Suppen, Salate (tiefgekühlt, als Konserve oder Trockenprodukt), Fleisch- & Fischkonserven, Käse, Wurst, Räucher- und Pökelfleisch.

Von diesen Produkten sollten Sie so wenig wie möglich essen, am besten wäre es, sie ganz zu vermeiden.

Die Kochsalzeinschränkung bedeutet sicherlich die größte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Aber die Geschmacksnerven passen sich erfreulicherweise innerhalb kurzer Zeit an die neuen Bedingungen an.

Achtung bei Mineralwasser, immer auf den Natriumgehalt achten, dieser sollte gering sein.

Verzichten Sie zudem weitgehend auf Alkohol und steigen Sie auf koffeinfreie Kaffeesorten um.

Die WHO empfiehlt 5 bis 6 Gramm Salz pro Tag. Der Durchschnittsösterreicher konsumiert etwa das Doppelte.

70 bis 75 Prozent der Salzmenge nehmen wir über verarbeitete Lebensmittel (z.B. Brot, Fertigprodukte, Wurstwaren) auf.

Richtige Ernährung bei erhöhten Blutfetten

Mit der täglichen Nahrung nehmen wir 2 Fette auf: Cholesterin und Triglyceride. Der menschliche Körper enthält rund 140 Gramm Cholesterin. Der größte Anteil davon befindet sich in den Körperzellen. Im Blut ist das Cholesterin an Eiweißstoffe, die sogenannten Lipoproteine, gebunden, die es über die Blutgefäße zu den Körpergeweben transportieren.

Bei zu hoher Konzentration von Cholesterin im Blut (bzw. schlechter Verteilung von HDL/LDL) kann es an den Innenseiten der Blutgefäße abgelagert werden. Diese Gefäßverkalkung stellt einen möglichen Risikofaktor für Herz- und Kreislauferkrankungen dar.

Triglyceride – auch Neutralfette genannt – stecken ebenso wie Cholesterin sowohl in sichtbarem Fett (Speck, Wurst), aber auch in versteckten Fetten (z.B. Käse, Sahne, Butter, Chips, Knabbereien, Mehlspeisen, Schokolade) und in stark zuckerhaltigen Obstsorten. Triglyceride gehören zu den Speicherfetten, die der Körper einlagert und die uns die ungeliebten Fettpolster bescherehen. Auch der regelmäßige Alkoholkonsum schädigt nicht nur die Leber, sondern wirkt sich ebenfalls auf die Höhe der Triglyceride aus. Neben der Ernährung können noch Faktoren wie familiäre Vorbelastung und Stress in gleichen Anteilen eine Rolle bei erhöhten Cholesterin spielen. Wichtig daher, nicht nur das Gesamtcholesterin und das Verhältnis von guten (HDL) und schlechten (LDL) Cholesterin zu beurteilen, sondern bei erhöhten Werten auch das genetische Risiko (Lipoprotein A) und Homocystein zu bestimmen, bzw. auch einen Ultraschall der Halsschlagader (Carotis) durchzuführen.

Gute Fette/schlechte Fette

Weniger ist mehr: Fette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren haben meist eine feste Konsistenz und einen hohen Schmelzpunkt. Sie erhöhen nicht nur den Cholesterinspiegel, sondern lassen auch das LDL-Cholesterin im Blut steigen. Die ungesunden Fettsäuren kommen überwiegend in Fetten tierischen Ursprungs vor wie z.B. Butter, Sahne, Schmalz.

Neben ausgewogener und fettarmer Ernährung und ev. notwendiger Normalisierung des Körpergewichts ist die regelmäßige Bewegung der natürliche Feind des Fettes! Nur eine dauerhafte Lifestyle Umstellung führt zum Erfolg!



Health + Life Gesundheitsmanagement GmbH

Rotenturmstraße 27/Top 14 - 1010 Wien

E: office@hlm.at W: www.hlm.at

T: +43 1 535 53 59 Telefonzeiten: Mo & Mi: 14:00 bis 16:30