Einfluss der Ernährung auf das Herz-Kreislauf-System

INRswiss Tag vom 02. November 2019



Marianne Eglin

dipl. Ernährungsberaterin HF • dipl. Naturheilpraktikerin TEN

Schaub Institut für Ernährung und Naturheilverfahren, Bad Ragaz, www.schaub-institut.ch Praxis für ganzheitliche Ernährung und Ayurveda-Massagen, Liestal, www.marianne-eglin.ch

Inhalt

- > Ein paar Fälle aus der Praxis
- Herz-Kreislauf-beeinflussende Nährstoffe und Nahrungsmittel
- > 2 Problemfälle: «Zucker-Mast» und «Kohlenhydrat-Mast»
- > Problemfall: «schlecht verdauliche Nahrungsmittel»
- Was tun gegen Thromboseneigung?
- Was ist bei der Einnahme von Cumarinderivaten zu beachten?

Hat die Ernährung einen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System?



Marianne Eglin © I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00





Fall 1:

Ein Manager einer grossen Firma (59 j.) kommt abends mit fahler Gesichtsfarbe und kaltem Schweiss überströmt von der Arbeit nach Hause. Er klagt über anhaltende brennende Schmerzen in der Brust, die in die linke Schulter und in den linken Arm ausstrahlen. Zudem hat er Atemnot, ihm ist übel und er ist sehr verängstigt.

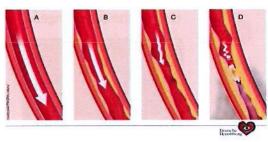


Marianne Eglin © I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

Fall 1:

Die Untersuchungen auf dem Notfall ergeben: Arteriosklerose der

Herzkranzgefässe.



Anamnese: Übergewicht, Bauchfett↑, Blutfettwerte↑, Harnsäure ↑, Raucher, Sportmuffel, täglich 1 Liter Coca Cola, 2 Red bull, viele Kohlenhydrate (Pizza, Sandwich, Schokoladeriegel, Gebäck), wenig Gemüse, keine Früchte

Marianne Eglin © I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

Fall 2:

Eine 51-jährige Frau verspürt beim Einkauf in der Stadt Basel ein Druckgefühl im Brustkorb. Dieses ist begleitet von aussergewöhnlichem Herzklopfen, Schweissausbruch, Atemnot und Schwindel. Dies endet schliesslich mit einem Kreislaufkollaps. Sie wird mit Verdacht auf Herzinfarkt ins Spital eingeliefert.

Fall 2:

Die Untersuchungen ergeben: Roemheld-Syndrom



Naturheilkundliche Diagnostik: starker Blähbauch wegen schlecht verdaulichen Lebensmitteln → viel Rohkost, Kohlgemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Vollkornprodukte

Marianne Eglin © I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

Das Roemheld-Syndrom

Durch die Luftansammlung im Magen-Darm-Trakt wird das Zwerchfell nach oben gedrückt und kann direkten oder indirekten Druck auf das Herz ausüben. Es können verschiedene Herzbeschwerden entstehen, unter anderem Schmerzen, die einer Angina pectoris (Brustenge) ähneln. In schweren Fällen kann es zu einer kurzzeitigen Ohnmacht kommen.

Symptome: Druckgefühl im Brustkorb, Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen (Extrasystolen), Angina-Pectoris-Anfall, Schweissausbruch, Blutdruckabfall, Atemnot, Schluckbeschwerden, Angst, Schwindel, Hitzewallungen, Kreislaufkollaps

Achtung:

dieses Syndrom ist oftmals vergesellschaftet mit Leaky gut → Entzündungsneigung↑

Der Blähbauch



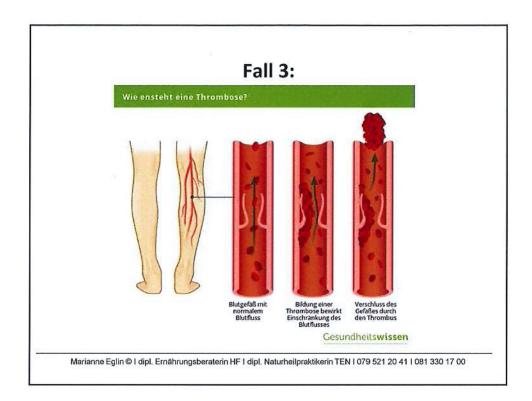
Marianne Eglin © I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

Fall 3:

Eine junge Frau (36 J.) erleidet wegen eines Langstreckenfluges eine Beinvenenthrombose.



Anamnese: Übergewicht, tägliche Trinkmenge 6 dl, ernährt sich vegan, isst also keinen Fisch, keine Milchprodukte, dafür oft Pizza und Sandwiches

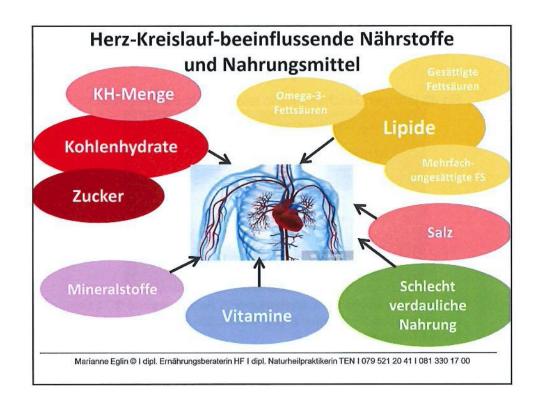






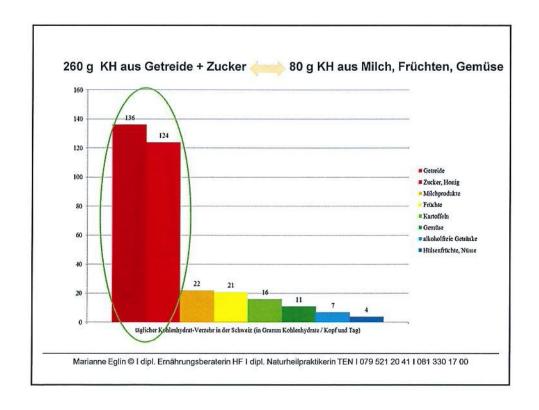
Anamnese: Normalgewicht, Blutfettwerte↑, Harnsäurewerte ↑, 1 Liter Ice tea/d, täglich Süssigkeiten (Mars, Kuchen, Schokolade, Gummibärli), isst viel Trockenfleisch

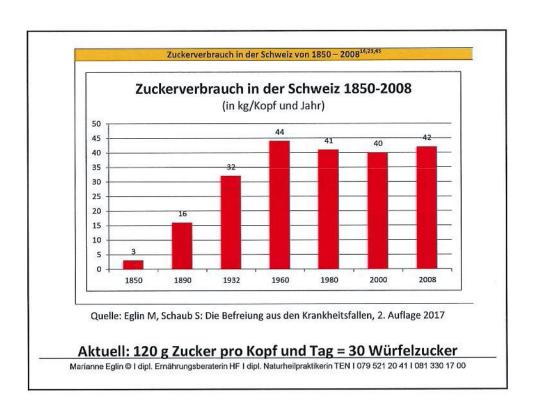


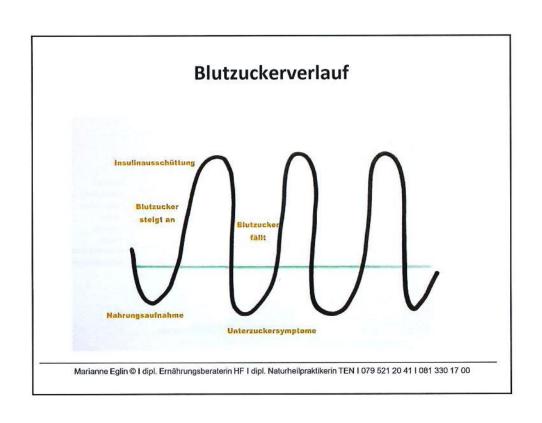


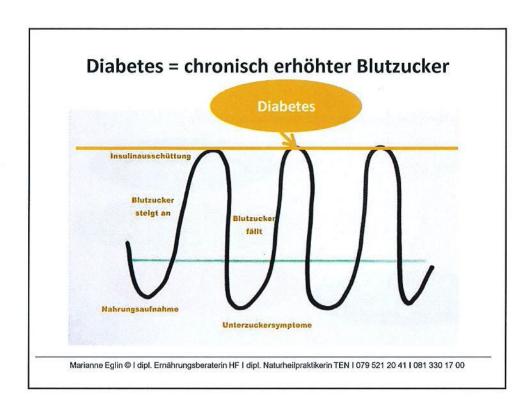
2 Problemfälle: «Zucker-Mast» und «Kohlenhydrat-Mast»

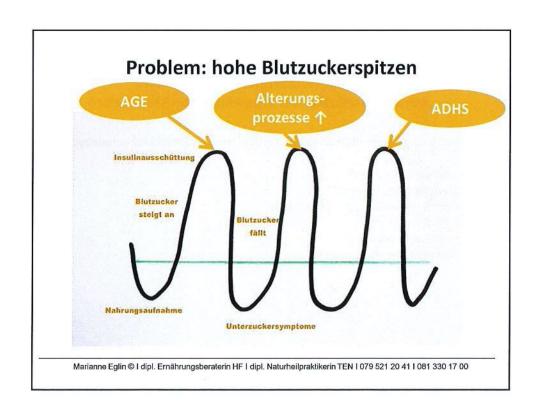


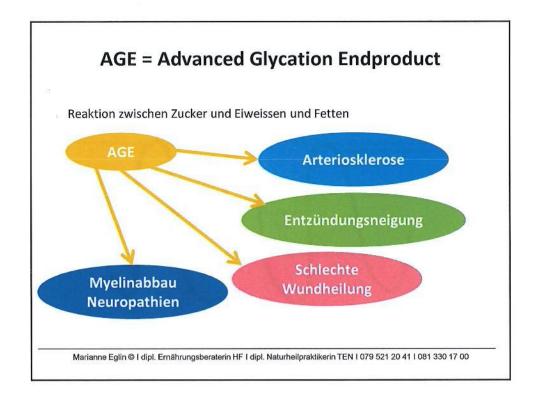










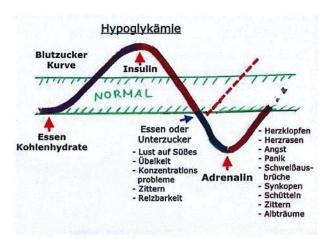


Insulinresistenz: ein weit verbreitetes Phänomen und ein Schlüsselfaktor zur Entstehung von Krankheiten

Insulin = senkt den Blutzucker und verhindert, dass Fettpolster schmelzen

- · Gewichtszunahme
- · erhöhte Blutfettwerte
- · veränderte Blut-Cholesterinwerte
- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- · Blutgerinnungsstörungen

Starke Blutzuckerschwankungen



Marianne Eglin © I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

Unterzuckerung

- Schweissausbruch
- Zittern
- Blässe
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Herzklopfen
- Sehstörungen
- Sprachstörungen
- · Konzentrationsstörungen
- Wesensveränderungen: Aggressivität
- Heisshunger



Übergewicht

Zu viel Zucker und insgesamt auch zu viele Kohlenhydrate führen zu Gewichtszunahme → Übergewicht

Ob süss oder pikant spielt keine Rolle: Süssigkeiten wie Kuchen, Biskuits, Glace, Schokoriegel, Süssgetränke wie Cola, Ice Tea etc. oder auch Pikantes wie Pizza, Sandwich, Flammkuchen etc. lassen das Insulin im Körper ansteigen. Dieses Hormon führt dazu, dass die überschüssigen Kohlenhydrate in Fett umgewandelt werden und zugleich auch die Fettreserven nicht abgebaut werden können.



Marianne Eglin @ I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

Fettleber - Nichtalkoholische Fettleber



Exzessives Essen und Trinken von zuckerhaltigen Speisen und Getränken führt zu Leberverfettung, Lebervergrösserung, Leberentzündung bis zu Leberzelluntergang (Zirrhose)

- > erhöhten Blutfettwerte
- ➤ Bauchfett ↑
- Entzündungsneigung 个

Fall Nr. 5:

Eine 26-jährige Britin trinkt während 4 Jahren täglich 20 Dosen Red Bull und landet mit einer Leber wie eine Alkoholikerin im Krankenhaus (2015). Sie hatte eine doppelt so grosse Leber wie normal



Marianne Eglin @ I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

20 Dosen Red Bull pro Tag bedeuten:

Energie: 2300 kcal

550 g Zucker

= 138 Würfelzucker

= 28 Bananen



1600 mg Koffein

= 19 Tassen Kaffee



Gewichtszunahme

Das Zuviel an Zucker hat sich in Fett umgewandelt und sich in die Fettzellen des Körpers eingenistet.

Der Entzug dauerte 1 Monat.

Nach 5 Monaten war die Leber wieder normal.

Bluthochdruck

Viel Zucker führt zu hohem Harnsäuregehalt im Blut:

- Harnsäure-Produktion↑
- Harnsäure-Ausscheidung↓
 - → Hyperurikämie
 - → Gicht (entzündliche Gelenk-Erkrankung)
 - → Bluthochdruck



Bereits 1 Softdrink pro Tag kann das Gichtrisiko um bis zu 45% erhöhen; bei 2 Softdrinks pro Tag steigt das Risiko um 85%

Sogar Jugendliche weisen erhöhte Harnsäurewerte im Blut auf! Tendenz steigend

Bluthochdruck

- · Bluthochdruck ist meist mit Übergewicht verbunden.
- Bei Übergewicht sind die Nieren verändert, so dass weniger Salz mit dem Urin ausgeschieden werden kann → Bluthochdruck
- · Insulinresistenz grosses Thema
- Zucker → Fructose → Harnsäure → Erstarrung der Blutgefässe
- Eine Kochsalzreduktion macht wenig Sinn, da hauptsächlich Symptombehandlung

Was ist zu tun?

- Gewichtsreduktion mit kohlenhydratreduzierter und zuckerfreier Ernährung
- > Stark kochsalzhaltige Lebensmittel, z.B. Fleischwaren wie Salami und Bündnerfleisch massvoll geniessen

Marianne Eglin @ I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

Deklaration von Salz auf Lebensmitteln

FOODPROFILE			→ www.coop.ch/foodprofile	
Nährwerte Ø Valeurs nutritives moyennes 100g	1 Packung (250g) 1 paquet (250g)	% ETB*	ETB* * Empfohlener tag- RNJ* licher Bedarf eine	
Energie/énergie 640 kJ (153 kcal)	380 kcal	19%	2000 kcal durchschnittliche	
Erweiss/protéines 8s	20g	40%	50 g Erwachsenen, Der Nährstoffbedarf	
Kohlenhydrate/glucides 25 g	62,5g	23%	270 g variiert je nach Alt	
davon Zucker/dont sucres 1,5g	3,8g	4%	90 g Geschlecht, körpe	
Fett/Ipides 2s	5g	7%	70 g licher Aktivität etc	
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés 0,9 g	(2,3g	12%	nols journations 20 g pour un adulte.	
Nahrungsfasern/ fibres alimentaires 5 g	12,5 g	50%	Les besoins nutri- tionnels varient en	
Natrium/sodium 0,27g	0,68g	28%	2,4 g fonction de l'âge, du sexe, de l'activi	
Kochsalz/sel de cuisine 0,7 g	1,8g	30%	6 g corporelle, etc.	

Sind zuckerfreie Softdrinks («light», «zero») die Lösung?

Vorteile:

- Reduzierter Kaloriengehalt / keine Kalorien
- Karies J

Nachteile:

- Veränderung der Darmflora (Dysbiose) → Bakterien setzen vermehrt Kohlenhydrate frei → Blutzuckeranstieg!
 - → Übergewicht
 - → Diabetes
- Aspartam: Allergien ↑, neuroendokrine Veränderungen, Epilepsie, Hirntumore
- Cyclamat / Saccharin: Harnblasenkarzinom, Fruchtbarkeit↓ von Mann und Frau
- Insulinausschüttung → Unterzuckerung → Heisshunger

Marianne Eglin @ I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

Nierenschäden durch Süssstoffe

Eine Studie (2015) bringt es ans Tageslicht:

> Light-Getränke wirken sich negativ auf die Nierenfunktion aus.

Erwachsene Frauen, die täglich mindestens 2 Dosen Light-Limonade tranken, büssten innerhalb von 10 Jahren ca. 30% ihrer Nierenfunktion ein.

> Verursacher: künstliche Süssstoffe wie Aspartam.

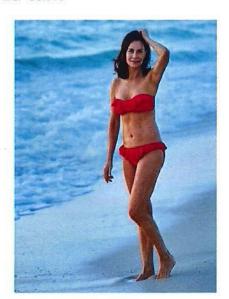
Studie von Dr. Julie Lin vom Brigham and Women's Hospital in Boston und ihre Kollege Dr. Gary Curhan (2015)



Was ist zu tun?

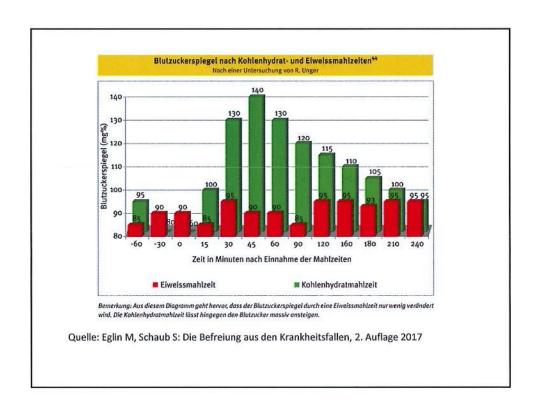
Zuckerkonsum minimieren am besten auf null zurück Schrauben und kohlenhydratmengen reduzieren!

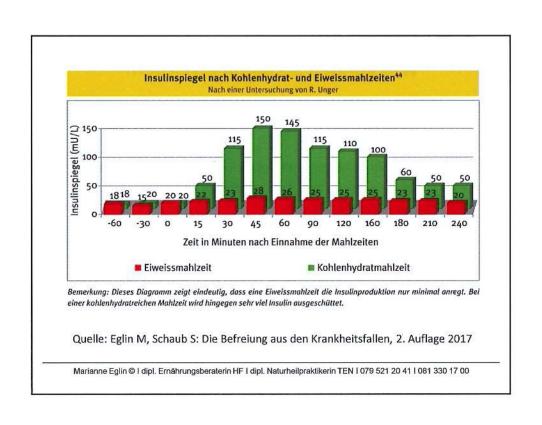
Zur Motivation das Beispiel Carolyn (71): Sie verzichtete seit 31 Jahren auf Zucker.



Was können Sie damit erreichen?

- ➤ Gewichtsreduktion
- ➢ Blutdrucksenkung
- ➤ Blutzuckerschwankungen minimieren sich und auch das emotionelle Gleichgewicht wird wieder hergestellt
- > Fettleber normalisiert sich
- ➤ Blutfettwerte normalisieren sich
- > Bauchfett nimmt ab
- > Entzündungsneigung geht zurück
- ➤ Alterungsprozess verlaufen langsamer
- > Bessere Wundheilung





Kohlenhydratreduzierte Ernährung

3 Hauptmahlzeiten mit natürlich gewachsenen Lebensmitteln (keine Fertigprodukte)



Quelle: Eglin M, Schaub S: Die Betreiung aus den Krankheitstallen, 2. Auflage 2017

Frühstück:

1 Portion Kohlenhydrate

Mittagessen: 2 Portionen Kohlenhydrate

Nachtessen:

1 Portion Kohlenhydrate

Marianne Eglin © I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

Problemfall: «schlecht verdauliche **Nahrungsmittel»**

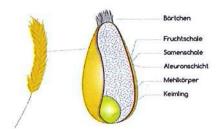
Weizen und Getreide allgemein

Gesundheitsfördernde Stoffe:

- Wasser
- Kohlenhydrate
- Eiweiss
- K, P, Mg, Fe, Zn, Mangan, Kupfer, Molybdän
- Vitamine B1, Niacin, B6, Folsäure, Panthothensäure

Gesundheitsschädliche Stof

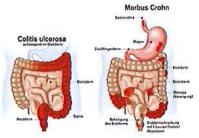
- Lektine: Gluten, WGA
 →schädigen Darmschleimhaut →
 Leaky gut
- Phytinsäure
- Alpha-Amylase-Hemmer (hitzestabil)
- · Protease-Hemmer



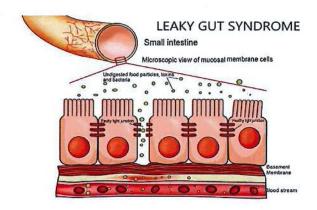
Magen-Darm-Trakt

- o Bauchschmerzen
- o Blähungen
- o Völlegefühl
- o Durchfall
- Verstopfung
- o Reizdarm
- Darmerkrankungen:
 Zöliakie, M. Crohn, Colitis Ulcerosa





Leaky gut = «der löchrige Darm»



Marianne Eglin © I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

Leaky gut

→ Schutzbarriere des Darms wird gestört → es wandern gesundheitsschädliche Produkte (unvollständig verdaute Nahrungsmittel, Abfallstoffe und Giftstoffe) vom Darm ins Blut → das Immunsystem wird aktiviert → es entstehen systemische Entzündungen an Gefässen, Geweben, Organen → Alterungsprozess wird beschleunigt



 $Marianne\ Eglin\ @\ I\ dipl.\ Ern\"{a}hrungsberater in\ HF\ I\ dipl.\ Naturheil praktiker in\ TEN\ I\ 079\ 521\ 20\ 41\ I\ 081\ 330\ 17\ 00$

Was ist zu tun bei Roemheldsyndrom und Leaky gut?

- Blähende Speisen meiden
- · Leicht verdauliche Ernährung
- · Rohkost meiden, dafür gekochtes Gemüse essen
- · Gemüse und Früchte schälen
- Weizenprodukte meiden dafür auf Dinkel umstellen
- · Vollkorn ersetzen durch Auszugsmehlprodukte
- Im Zweifel Getreideprodukte ganz meiden
- Blähungstreibender Tee aus Anis, Kümmel, Fenchel

Marianne Eglin @ I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

Was tun gegen Thromboseneigung?

Natürliche Blutverdünnung mit omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren...

- senken die Gerinnungsneigung des Blutes und den Blutdruck und damit das Herzinfarkt- und Hirnschlagrisiko
- Japaner und Menschen die viel fettreichen Fisch essen leiden weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Omega-3-Fettsäuren: EPA und DHA
- 1 2x pro Woche fetter Fisch
- Milchprodukte von der Alp (z.B. Alpkäse) und Weidefleisch



Fettgehalt von Fischen

Fettgehalt von Fischen				
Fettfische	mittelfette Fische	Magerfische		
(7 – 15% Fett)	(2 – 7% Fett)	(1% Fett)		
Aal	Felchen	Barsch		
Dornhai	Forelle	Flunder		
Hering	Karpfen	Hecht		
Lachs	Rotbarsch	Kabeljau (Dorsch)		
Makrele	Sardelle	Rotzunge		
Sardine	Scholle	Seehecht		
Schwarzer Heilbutt	Schwertfisch	Seeteufel		
Thunfisch	Steinbutt	Seezunge		
Wels	Stör	Zander		

Marianne Eglin © I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

Was tun gegen Thromboseneigung?

Reichlich trinken: 1.5 – 2 Liter / Tag

Möglichst energiefreie Getränke wie Wasser, Mineralwasser, Tee (Kräutertee, Schwarztee, Grüntee, Ingwertee)



Was tun gegen Thromboseneigung?

Bewegung



Marianne Eglin © I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00

Was ist bei Einnahme von Cumarinderivaten zu beachten?

Vitamin K spielt eine zentrale Rolle bei der Gerinnung des Blutes → in der Leber werden Vitamin K-abhängig Blutgerinnungseiweisse (Faktoren II, VII, IX und X) gebildet

Cumarinderivate, z.B. Marcoumar, sind Vitamin-K-Antagonisten



Achtung:

- > Vitamin K-reiche Lebensmittel erhöhen die Gerinnungsneigung.
- Reduzierte Wirkung der Antikoagulantien (Vitamin-K-Antagonisten, Cumarin), wenn die Ernährung umgestellt wird, z.B. auf vegetarisch oder vegan und somit vermehrt Gemüse und Salat gegessen wird.

Vitamin K «Koagulations-Faktor»



Lebensmittel	Vitamin K μg/100g
Grünkohl	817
Spinat	305
Rosenkohl	236
Broccoli	155
Rapsöl	150
Weizenkeime	131
Kopfsalat	109
Kalbsleber	89
Rindleber	74
Weisskohl	66
Haferflocken	63
Blumenkohl	57

Lebensmittel	Vitamin K μg/100g
Spargel	39
Olivenöl	33
Erbsen, grün	29
Schweinefleisch	18
Karotten	15
Trauben	15
Gurken	13
Rindfleisch	13
Eier	9
Apfel, Birne	4
Kartoffeln	2
Milch	0.5

Empfohlene Zufuhr für Erwachsene: 65 μg Vitamin K/Tag.

Marianne Eglin © I dipl. Ernährungsberaterin HF I dipl. Naturheilpraktikerin TEN I 079 521 20 41 I 081 330 17 00



Vielen herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



