

Koronare Herzkrankheit

(Erkrankung der Herzkranzgefäße)

Der rote Faden zur Therapie

Wie jeder andere Muskel benötigt auch das Herz eine stete Zufuhr von Sauerstoff um zu funktionieren. Über die Lungen gelangt der Sauerstoff in das Blut, welches via Koronararterien (Herzkranzgefäße) in den Herzmuskel transportiert wird. Wenn die Koronararterien enger werden oder gar verstopfen, hauptsächlich bedingt durch die Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), kann das Herz nicht mit genügend Sauerstoff versorgt werden und es entsteht die sogenannte koronare Herzkrankheit (KHK). Wenn das Herz ungenügend mit Sauerstoff versorgt wird, reagiert dieses mit Schmerzen, auch Angina pectoris genannt. Man verspürt den Schmerz normalerweise in der Brust, manchmal auch im linken Arm oder der linken Schulter. Dieser Prozess kann aber auch ohne das Warnsignal «Schmerz» ablaufen, man spricht dann von einer stummen Angina pectoris.

Ist ein Koronargefäß überhaupt nicht mehr durchgängig oder erreicht die Sauerstoffversorgung einen kritischen, unteren Wert, resultiert daraus der Herzinfarkt. Der Teil des Herzmuskels, der nicht mehr mit Sauerstoff versorgt wird, beginnt abzusterben und der Herzmuskel kann einen bleibenden Schaden davontragen.

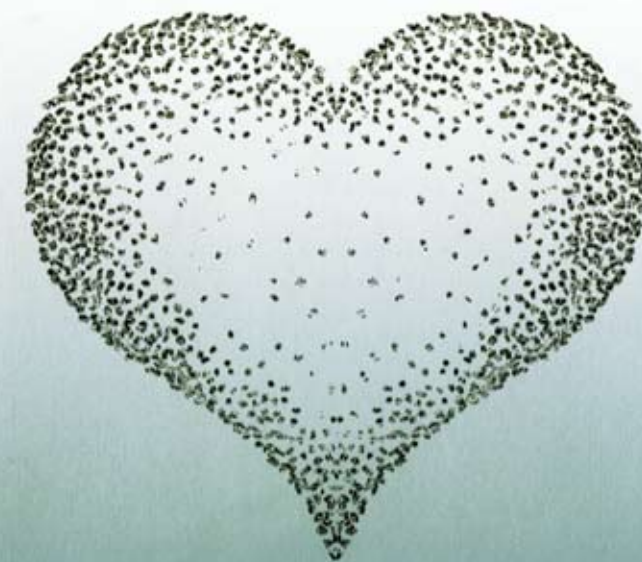
Hauptursache der KHK ist die Arteriosklerose, welche ihrerseits als Folge der Hypercholeste-

rinämie (zu hoher Anteil von Cholesterin im Blut) auftritt. Zusätzliche Risiken sind z.B. Hypertonie (hoher Blutdruck), Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel.

Als Nachweis einer KHK dienen dem Arzt neben den Angaben des Patienten auch das EKG, das Belastungs-EKG und die Koronarangiographie (Darstellung der Herzkranzgefäße mit Hilfe von Kontrastmitteln) u.a.m.

Angesichts der Folgen einer KHK wie Herzinfarkt, ist diese also unbedingt zu behandeln. Je nachdem genügt es, Ihre Lebensgewohnheiten wie Essverhalten und Bewegungsmangel dauerhaft umzustellen und die Risikofaktoren wie Rauchen auszuschalten; im Gespräch mit Ihrem Arzt werden diese Punkte auf jeden Fall angesprochen. In einigen Fällen müssen jedoch Medikamente helfen die Funktion des Herzens zu verbessern. Dabei ist auf eine regelmässige Einnahme dieser Medikamente zu achten. Zu Beginn der Behandlung kann es dabei zu verschiedenen Beschwerden kommen – setzen Sie aber deshalb Ihr Medikament nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt ab. In schweren Fällen kann eine Operation notwendig werden (Koronarangioplastie resp. Ballon-Katheterisierung zum Aufdehnen der Koronararterien oder die Bypass-Operation, wo durch ein neues Gefäß das verstopfte überbrückt wird).

Koronare Herzkrankheit



Folgen



Durchblutungsstörung eines Muskelbezirks



Gewebeerzörung



Herzinfarkt

Beschwerdefördernd

Übergewicht

Fettreiches Essen
Hypercholesterinämie

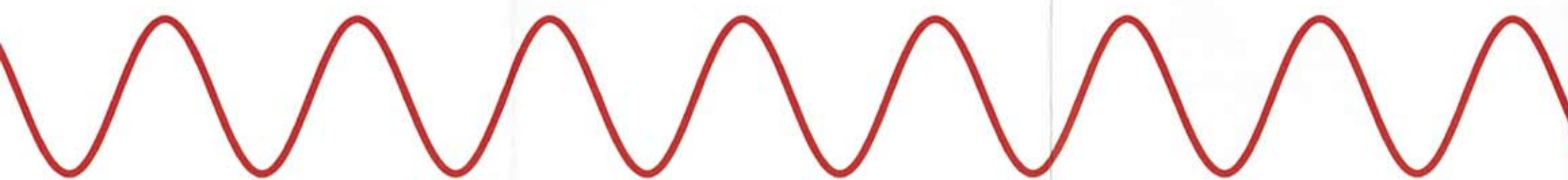
Bewegungsmangel

Rauchen

Stress

Diabetes mellitus

Bluthochdruck



Beschwerden nehmen ab

Abnehmen

Erhöhte Blutfette abbauen

Diät (kalorienbewusst, fettarm, cholesterinarm, arm an gesättigten und reich an ungesättigten Fettsäuren)

Sich entspannen

Regelmässige körperliche Aktivität

Rauchen aufgeben

Diabetes mellitus eng kontrollieren

Bluthochdruck senken

Ernährungshinweise

Wie man gut und gesund isst

Empfehlenswert

Sonnenblumen, Mais, Soja, Traubenkerne, Sesam, Oliven

Ungeeignet

Öle
Erdnuss, Kokosnuss

Fette

Dorina, Sobluma, Eden, Promis Butter, Speck, Schweineschmalz, Rahm
Bei obigen Nahrungsmitteln sind kleine Mengen schon sehr kalorienreich, sie werden aber benötigt, da sie die Vitamine A, D, E und K enthalten. Die auf der rechten Seite aufgeführten Öle und Fette sind reich an Cholesterin.

Fleisch

Kalb, mageres Rind, Kaninchen, Lamm- oder Schweinefilet 1 x pro Woche
Wurstwaren, Schinken, Innereien

Fisch

alle frischen Fische
Schnecken, Muscheln, Schalentiere

Geflügel

Poulet, Truthahn
Fette Geflügel, Gans, Ente

Eier

2 Eigelb pro Woche, Eiweiss ohne Einschränkung
Fertige Eierspeisen aus dem Handel

Diese Nahrungsmittel enthalten Eiweiss, Eisen und Vitamin B₂. Sie sichern den Aufbau und Unterhalt des Körpers. Vorsicht bei den «ungeeigneten» Fleischsorten. Sie enthalten versteckte Fette, die wir in zu grossen Mengen konsumieren. Berücksichtigen Sie vermehrt geeignete Fischgerichte.

Milchprodukte

Teilweise oder völlig entrahmte Milch, Weisskäse ohne Fettgehalt
Vollmilch, Kondensmilch, alle Käsesorten, ausgenommen Weisskäse
Reich an Eiweiss, Kalzium, Vitamine A, D und B und auch an tierischen Fetten.

Früchte, Gemüse, Kartoffeln

Alle
Keine
Diese Nahrungsmittel enthalten wenig Eiweiss und wenig Kalorien. Sie sind jedoch sehr wichtig wegen ihres Gehaltes an Vitaminen und Mineralsalzen. Sie sind auch reich an Zellulose, welche die Verdauung fördert.

Mehlspeisen

Alle (mit Mass)
Ravioli und Cannelloni aus dem Handel

Getreide

Vorzugsweise unverarbeitet (Vollkorn)
Knöplli aus dem Handel, Giptel, Brioches
Mehlspeisen, Getreide und Brot enthalten viel Zellulose und sind wertvolle Energiespender, aber sehr kalorienreich und deshalb mit Mass zu geniessen.

Süssspeisen

Gelée, Honig, Zucker, Konfitüre
Bisquit, Konfekt, Schokolade
Versuchen Sie beim Einkauf die folgenden Nahrungsmittel möglichst wenig zu berücksichtigen: Zucker, Weissbrot, Teigwaren, Bisquit, Pâtisserie, Glacé, Süssigkeiten, Schokolade. Es handelt sich dabei nur um zusätzliche, unnötige Kalorien.