Herzgesund einkaufen

GO-LU Ärztenetz Ludwig
Unsere Leistung: Gesundheit.

DIE BESSERE WAHL – FÜR EIN STARKES HERZ

Mit der richtigen Lebensmittelauswahl können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System unterstützen **und das Risiko einer Herzinsuffizienz senken.**

Kleine Veränderungen – große Wirkung!

DIE EINKAUFSLISTE – STATT ... LIEBER ... UND WARUM?

MILCHPRODUKTE

Statt ...	Lieber ...	Warum gut fürs Herz?
Sahnepudding oder Fertigdessert	Naturjoghurt mit Beeren & Haferflocken	✓ weniger Zucker ✓ weniger gesättigte Fette ✓ mehr Eiweiß und Ballaststoffe
Fruchtjoghurt	Naturjoghurt oder Skyr + frisches Obst	✓ weniger zugesetzter Zucker

FLEISCH & WURST

Statt ...	Lieber ...	Warum gut fürs Herz?
Schweinenacken	Hähnchenbrust, Pute oder mageres Rind	✓ weniger gesättigte Fettsäuren
Bratwurst	Fisch oder mageres Fleisch	✓ weniger gesättigte Fette und meist weniger Salz
Salami / Fleischwurst	Hähnchen-/Putenaufschnitt mit niedrigem Salzgehalt	✓ weniger Salz ✓ weniger gesättigte Fette

BROT & GETREIDE

Statt ...	Lieber ...	Warum gut fürs Herz?
Weißbrot	Vollkornbrot	✓ mehr Ballaststoffe ✓ bessere Sättigung
Cornflakes	Haferflocken	✓ Ballaststoffe (v. a. Beta-Glucan)
Weißer Reis	Vollkornreis	✓ mehr Ballaststoffe ✓ stabilerer Blutzuckerspiegel
Instantnudeln	Vollkornnudeln + Gemüse + Ei/Fisch	✓ weniger Salz ✓ mehr Nährstoffe

FERTIGGERICHTE & SNACKS

Statt ...	Lieber ...	Warum gut fürs Herz?
Fertigpizza	Vollkorn-Pizza selbst belegen	✓ weniger Salz ✓ mehr Gemüse ✓ mehr Ballaststoffe
Tütensuppe	Gemüsesuppe selbst kochen	✓ besser kontrollierbarer Salzgehalt
Chips	Ungesalzene Nüsse	✓ ungesättigte Fettsäuren ✓ Mineralstoffe
Pommes	Kartoffeln aus dem Ofen mit wenig Raps-/Olivenöl	✓ weniger Fett ✓ weniger Salz

FETTE & SAUCEN

Statt	Lieber ...	Warum gut fürs Herz?
Butter	Oliven- oder Rapsöl	✓ mehr ungesättigte Fettsäuren
Sahne	Joghurt / Kochsahne mit geringerem Fettgehalt	✓ weniger gesättigte Fettsäuren
Fertigsauce	Tomatensauce aus passierten Tomaten + Kräutern	✓ weniger Salz ✓ weniger Zucker
Ketchup	Tomatensauce / Ketchup mit reduziertem Zucker und Salz	✓ weniger Zucker ✓ weniger Natrium

GETRÄNKE & SÜBES

Statt ...	Lieber ...	Warum gut fürs Herz?
Süßgetränke	Wasser / Mineralwasser / ungesüßter Tee	✓ kein zugesetzter Zucker
Energy-Drink	Wasser oder ungesüßter Tee	✓ kein Zucker ✓ keine unnötigen Stimulanzien
Süßigkeiten	Obst oder kleine Portion ungesalzene Nüsse	✓ mehr Nährstoffe ✓ mehr Ballaststoffe
Eiscreme	Naturjoghurt mit gefrorenen Beeren	✓ weniger Zucker ✓ weniger gesättigte Fette

TIEFKÜHL & CONVENIENCE

Statt ...	Lieber ...	Warum gut fürs Herz?
Tiefkühl-Fertiggericht	TK-Gemüse + Kartoffeln/ Reis + Fisch/Fleisch	✓ weniger Salz ✓ mehr Gemüse
Instantnudeln	Vollkornnudeln + Gemüse + Ei/Fisch	✓ weniger Salz ✓ mehr Nährstoffe

DAS SOLLTE IM EINKAUFSWAGEN LANDEN

Gemüse & Obst
- Brokkoli, Paprika, Tomaten
- Karotten, Blattgemüse
- Zucchini, Beeren
- Äpfel, Orangen, Bananen

→ liefern Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

Vollkorn & Ballaststoffe
- Haferflocken, Vollkornbrot
- Vollkornnudeln, Naturreis
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)

→ unterstützen die Herz-Kreislauf-Gesundheit und die Verdauung.

Eiweiß
- Lachs, Forelle, Hering, Makrele
- Hähnchen, Pute, mageres Fleisch
- Eier, Naturjoghurt/Skyr
- Hülsenfrüchte

→ Fisch liefert Omega-3-Fettsäuren, Hülsenfrüchte zusätzlich Ballaststoffe.

Gute Fette
- Rapsöl, Olivenöl
- Ungesalzene Nüsse
- Samen (z. B. Leinsamen, Chiasamen)

→ bevorzugt ungesättigte statt gesättigte Fettsäuren.

SALZ – DAS STILLE RISIKO

Besonders häufig salzreich:
- ✕ Wurst
- ✕ Fertiggerichte
- ✕ Tütensuppen
- ✕ Fertigsaucen
- ✕ Chips, Salzgebäck
- ✕ stark verarbeitete Lebensmittel
- ✕ viele Brot-/Backwaren

✓ Statdessen:
- ✓ frische Lebensmittel
- ✓ selbst würzen mit Kräutern, Knoblauch, Zitrone, Pfeffer etc.

ⓘ Bei bestehender Herzinsuffizienz sollten Salz- und insbesondere Flüssigkeitsvorgaben nicht pauschal für alle gleich sein. Das hängt vom Krankheitsbild und der ärztlichen Empfehlung ab.

Bewusst einkaufen – das Herz dankt!

Weniger Salz und gesättigte Fette | Mehr Gemüse, Obst und Ballaststoffe | Ausreichend trinken (je nach ärztlicher Empfehlung) | Für ein gesundes Herz – heute und morgen!