Patienteninformation Primär- und Sekundärprävention bei Herz-Kreislauferkrankungen

Was kann ich selbst tun?

Ein gesunder Lebensstil ist ein unverzichtbarer Teil der Therapie, um das Fortschreiten von Herz-Kreislauferkrankungen zu vermeiden und weiteren Ereignissen wie Herzinfarkt, Schlaganfall etc. vorzubeugen. Auch das Risiko der Entstehung und des Fortschreitens weiterer Erkrankungen lässt sich hierdurch deutlich reduzieren. Insbesondere die Aspekte, die zur Krankheitsentstehung beigetragen haben, müssen identifiziert und behandelt werden. Dieser Teil der Behandlung liegt hauptsächlich in Ihrer Hand - wir begleiten Sie dabei gerne.

Optimalerweise empfehlen wir einen multimodalen Ansatz inklusive Gesundheitscoaching, körperlichem Training, Ernährungstherapie sowie Maßnahmen zur Stress- und Krankheitsbewältigung. Die genauen Empfehlungen sollten individuell festgelegt und im Verlauf angepasst werden. Generell gelten orientierend die folgenden Empfehlungen:

Grundsätze einer gesunden Ernährung
Pflanzenbasiert (hauptsätzlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte)
Fertigprodukte, Zusatz- und Konservierungsstoffe sowie industrielle Transfette meiden
Ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen, Ziel 40g/d (durch Vollkorn, Samen, Obst und Gemüse)
Kohlenhydrate: Qualität vor Quantität: Vollkornprodukte gerne 3x/d, dafür Minimierung von Weißbrot und ähnlichen nährstoffarmen und energiereichen Produkten
2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse pro Tag
Meidung von Wurstwaren, Fleischkonsum reduzieren
Milchprodukte ggf. in Maßen, fermentierte Milchprodukte (Joghurt, Kefir) bevorzugen
Konsum von Zucker und Zuckerersatzstoffen minimieren
Bevorzugung von einfach und mehrfach gesättigten Fettsäuren, ausreichende Zufuhr von Omega3 (1-2x/Woche fetter Seefisch, 1 Handvoll Nüsse pro Tag, weitere Quellen: Lein- und Chiasamen, Avocados, Oliven-, Raps-, Walnuss-, Lein- oder Hanföl (2 EL dieser Pflanzenöle pro Tag), Miso, u.a.
Salzaufnahme <5 g/d
Essenspausen einlegen, ggf. Intervallfasten mit individuell festgelegtem Zeitfenster
Ausreichende Wasserzufuhr (30 ml/kgKG/d, bei Herz- oder Niereninsuffizienz Rücksprache mit dem Arzt)
Konsum alkoholischer Getränke einschränkten (max. 2 Drinks (20g Alkohol) pro Tag für Männer und 1 Drink (10g Alkohol) pro Tag für Frauen)
Konsum von gesüßten Getränken (Zucker sowie Zuckerersatzstoffe) meiden

Empfehlungen zu Nahrungsergänzungsmitteln und Supplementen
Bei nicht-ausreichender natürlicher Aufnahme/Produktion kann die Supplementierung von Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D (ggf. + Vitamin K), Vitamin B12 (insbesondere Vegetarier oder Veganer), Folsäure und Jod nach Rücksprache mit dem Arzt erwogen werden. Generell sollte eine Supplementierung nur bei Feststellung eines entsprechenden Bedarfs (in den meisten Fällen nach laborchemischer Bestimmung) erfolgen.

Empfehlungen zur körperlichen Aktivität und Sport
Mindestens 150 min/Woche moderate Bewegung (schnelles Gehen 4,8-6,5 km/h, langsames Fahrradfahren (15 km/h), Staubsaugen, leichte Gartenarbeit, Golf, Tennis im Doppel, Paartänze, Wassergymnastik) oder 75 min/Woche intensive Bewegung (Joggen, Fahrradfahren >15 km/h, intensive Gartenarbeit, Bahnen schwimmen, Tennis (single match)) oder eine Kombination aus beidem.
Für weitere gesundheitliche Vorteile ist eine Steigerung auf das Doppelte der angegebenen Zeiten empfehlenswert.
Verteilung auf mehrere Sessions pro Woche, optimalerweise an 4-5 Tagen, eine Session sollte immer >10 Minuten dauern
Isotonisches Muskeltraining bei jüngeren Patienten mindestens 2x/Woche mit Einbindung großer Muskelgruppen, 2 oder 3 Sets mit je 8-12 Wiederholungen bei 60-80% der Kraft
Ältere Patienten, untrainierte Patienten oder Patienten mit koronarer Herzerkrankung, die bislang keinen Sport machen: Ärztliche Untersuchung vor Beginn der sportlichen Betätigung inklusive Belastungstest. Start mit kurzen Sessions von Kardiotraining, (sogar <10 Minuten) mit mehreren Sessions pro Woche. Langsame Steigerung von Frequenz, Dauer und Intensität. Luftnot bei der Belastung sollte vermieden werden.
Neuromotorische physikalische Aktivität: insbesondere empfohlen bei älteren Patienten zur Verbesserung der Balance und der motorischen Fähigkeiten (Balance, Agilität, Koordination), z.B. Tai Chi und Yoga, Ballspiele.
Empfohlener Ablauf einzelner Trainingssessions: Warm Up, Conditioning (Aerobes Training, Muskeltraining oder neuromotorisches Training), Cool Down, Stretching.

Empfehlung zu Nikotin/Tabak- und Raucherentwöhnung
Vollständige Nikotinabstinenz – betrifft sowohl Zigaretten, als auch Pfeife, Zigarren, Sisha etc. (bei Bedarf ärztliche Begleitung der Raucherentwöhnung mit Einsatz von Nikotinersatztherapie oder medikamentöser Begleittherapie)

Empfehlungen zu Stressbewältigung und Stressmanagement
Maßnahmen zur Stärkung der Stressresilienz und zur Stressbewältigung (Stress Management Programme und Maßnahmen der Mind-Body-Medizin, z.B. Meditation, autogenes Training, Biofeedback, Atemübungen, Yoga und progressive Muskelrelaxation)

Weitere grundsätzliche Empfehlungen
Gute Zahnhygiene mit Vermeidung einer Paradontitis, regelmäßige professionelle Zahnreinigung
Vermeidung oder Behandlung eines bestehenden Vitamin D-Mangels
Behandlung von bestehenden depressiven Erkrankungen oder Angststörungen
Behandlung einer bestehenden chronischen Niereninsuffizienz
Jährliche Influenza-Impfungen können bei Patienten mit bekannter koronarer Herzerkrankung erwogen werden, um das Risiko eines Influenza-getriggerten Herzinfarktes zu senken

Für weitere Informationen oder eine Terminvereinbarung in der Sprechstunde „kardiovaskuläres Risikomanagement und Ernährungsmedizin“ wenden Sie sich bitte an unsere Privatambulanz:
privatambulanz.kardio@med.uni-duesseldorf.de