

# Lebensmittel fürs Herz

## Empfehlung für eine herzgesunde Ernährung

| Lebensmittel                                                   | Empfehlenswert                                                                                                                                                                                                               | Meiden                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Obst</b><br>3–5 Portionen<br>pro Tag                        | Alle zuckerarmen Obstsorten wie Beeren, Clementinen, Grapefruit, Kiwi, Nektarine, Orangen, u. v. m.<br><br><b>Nur in Maßen zuckerreiche Sorten:</b> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki, Mango, Weintrauben, Süßkirsche | Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandierte Früchte                                                                                       |
| <b>Gemüse</b><br>mind. 4 Portionen<br>pro Tag                  | Fast alle Gemüsesorten, insb. Feldsalat, Grünkohl, Knoblauch, Meerrettich, Spinat, Rote Bete, Spargel, weiße Bohnen, Erbsen, Linsen, Pilze                                                                                   | Mais, Gemüsekonserven (salzreich)                                                                                                             |
| <b>Hülsenfrüchte</b><br>Mehrere Male<br>pro Woche, mind. 300 g | Alle Sorten, egal ob getrocknet, aus der Dose oder Tiefkühlware                                                                                                                                                              | Gezuckerte Hülsenfrüchte                                                                                                                      |
| <b>Brot, Getreide und Beilagen</b><br>4 Portionen<br>pro Tag   | Vollkornbrot und -brötchen, Haferflocken, Dinkelflocken, Müsli ohne Zucker, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln                                                                                                     | Weiß- und Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissants; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer |
| <b>Nüsse &amp; Samen</b><br>30–40 g<br>pro Tag                 | Naturreiche Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Lein- und Chia-Samen, Nussmus<br><br><b>Nur in Maßen:</b> Sonnenblumenkerne                                                | Gesalzene Nüsse, gebrannte Mandeln                                                                                                            |
| <b>Fette &amp; Öle</b><br>2 EL pro Tag                         | Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Hanföl, Leinöl,<br><br><b>Sparsam:</b> Butter                                                                                                                                                   | Schweine- und Gänsefett, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl                                                                       |



| Lebensmittel                                                                                                                                  | Empfehlenswert                                                                                                                                                                                                                | Meiden                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b><br>2 Portionen pro Woche                                                                                     | Fisch (frisch oder TK); insbesondere wie Lachs, Makrele, Hering<br><br><b>Weniger empfehlenswert (salzreich):</b> Räucherware, Dosen-Produkte, Bismarckhering, Pökelhering, Matjes                                            | Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt                                                                                |
| <b>Eier</b><br>mehrmals pro Woche<br><br><b>Milch &amp; Milchprodukte</b><br>250 g pro Tag<br><br><b>Käse</b><br>2 Scheiben (50–60 g) pro Tag | <b>Milch</b> (1,5 % Fett), Buttermilch, Speisequark (bis 20 % Fett), Naturjoghurt (1,5 % Fett), Kefir<br><br><b>Käse</b> bis 45 % Fett i. Tr.: Harzer Käse, körniger Frischkäse, Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella | Mayonnaise, Sahne, Schmand und Crème fraîche, gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark |
| <b>Fleisch &amp; Wurstwaren</b><br>max. 1–2 kleine Portionen pro Woche                                                                        | Mageres Fleisch, wie z. B. Putenbrust-Aufschnitt, Hühnerfleisch, Putenfleisch                                                                                                                                                 | Rotes Fleisch, Schweinefleisch, alle Wurstwaren und verarbeitetes Fleisch wie Fleischkäse/ Leberkäse                    |
| <b>Snacks &amp; Süßigkeiten</b><br>selten, max. 1 kleine Handvoll pro Tag                                                                     | Mind. 70%ige Zartbitterschokolade, Obst, Haferkekse, Popcorn, schokolierte Früchte                                                                                                                                            | Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme, Chips, Salzgebäck                                            |
| <b>Getränke</b><br>1,5–2 Liter pro Tag                                                                                                        | Wasser, ungesüßter Kräutertee<br><br><b>2–3 Tassen am Tag:</b> Kaffee, schwarzer bzw. grüner Tee                                                                                                                              | Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol, Fruchtsaft, Softdrinks                                                               |

