



# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GEFÄSSCHIRURGIE UND GEFÄSSMEDIZIN e.V.

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Von Avocado bis Zanderfilet DGG rät zum Speiseplan für gesunde Gefäße**

**Berlin – Was wir essen, hat großen Einfluss auf unser körperliches Wohlergehen. Auch die Gesundheit der Gefäße hängt direkt von dem ab, was wir zu uns nehmen. So können wir mit der richtigen Ernährung die Elastizität unserer Gefäße verbessern und versteckte Entzündungsvorgänge im Körper ausbremsen, aber auch Blutdruck, Blutfette und Blutzucker optimieren. Einen Überblick darüber, wie eine gefäßgesunde Ernährung aussieht, welche Nahrungsmittel als schädlich, welche als günstig gelten können und warum das so ist, gibt die Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin e.V. (DGG).**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in den westlichen Industrienationen wahre Volkskrankheiten. Von arteriosklerotischen Veränderungen der Blutgefäße sind allein in Deutschland Millionen von Menschen betroffen; je nach Lage der verengten Gefäße drohen Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine periphere arterielle Verschlusskrankheit, die in ihrer schwersten Ausprägung die Amputation von Gliedmaßen erforderlich machen kann. „Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache weltweit“, sagt Professor Dr. med. Jörg Heckenkamp, Direktor des Zentrums für Gefäßmedizin am Marienhospital Osnabrück und Präsident der DGG. Viele dieser Schicksale wären vermeidbar, wenn auf gesunde Ernährung im Alltag geachtet würde.

„Das ist gar nicht so schwierig“, betont der Gefäßspezialist. „Wer gefäßgesund leben möchte, muss sich nicht kasteien.“ Auch vollständig vegetarisch oder vegan müsse man sich nicht ernähren. „Der Trend zu einem geringeren Fleischkonsum geht jedoch definitiv in die richtige Richtung“, sagt der DGG-Präsident, „und zwar sowohl im Sinne der eigenen Gesundheit als auch für das Wohl des Planeten.“ So wurde die Planetary Health Diet von der EAT-Lancet-Kommission als weltweit anwendbare Ernährungsform entwickelt, die die individuelle Gesundheit fördert und mit Umwelt- und Klimaschutz verträglich ist.<sup>1</sup> Der Energiebedarf soll überwiegend durch pflanzliche Lebensmittel gedeckt werden, mit kleinen Ergänzungen von Fisch, Fleisch und Milchprodukten. „Eine Vielzahl von Studien zeigt, dass sich eine pflanzenbasierte Ernährung auch positiv auf den Zustand der Gefäßwände auswirkt und ihre Elastizität verbessert“, so Heckenkamp.

Auch zu anderen Nahrungsbestandteilen lassen sich heute verlässliche Aussagen treffen. Wer viel Zucker konsumiert, hat ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und Diabetes, was die Blutgefäße über Gebühr belastet – ein hoher Blutzuckerspiegel greift besonders die Kapillargefäße an und führt zu Schäden an vielen Organen. Bei den Fetten sind die Empfehlungen differenzierter als noch vor einigen Jahrzehnten: Als schädlich gelten



## DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GEFÄSSCHIRURGIE UND GEFÄSSMEDIZIN e.V.

besonders die so genannten Transfette, die in gehärteten Pflanzenölen und in Frittiertem reichlich vorkommen. „Sie beeinflussen die Blutfettwerte ungünstig und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, so Heckenkamp. „Einen günstigen Effekt haben dagegen einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie etwa in Olivenöl, Nüssen, Fisch und Avocados enthalten sind.“ Belastbare Studiendaten gibt es auch zu Ballaststoffen, etwa aus Vollkornprodukten. „Auf dem Umweg über die Darmflora und die Fettverdauung optimieren sie sowohl die Blutzucker-, als auch die Blutfettwerte“, betont der DGG-Präsident.

Als Richtschnur für einen gefäßfreundlichen Speiseplan kann die sogenannte mediterrane Ernährung gelten. Sie enthält traditionell viel frisches Obst und Gemüse, ist reich an Hülsenfrüchten, setzt eher auf Fisch als auf Fleisch und verwendet wertvolle pflanzliche Öle. „Wer sich an diesen Regeln orientiert, kann seiner Gesundheit viel Gutes tun“, sagt Heckenkamp. „Denn wissenschaftlich erwiesen trägt eine mediterrane Ernährung dazu bei, versteckte Entzündungsvorgänge im Körper zu bremsen, einen erhöhten Blutdruck zu senken sowie Blutfett- und Blutzuckerwerte zu normalisieren.“ Doch Vorsicht: Weißmehlprodukte wie Pizza und Pasta, die man heute mit der italienischen Küche assoziiert, haben mit der traditionellen mediterranen Kost nicht mehr viel zu tun. Sie sollten nur in geringeren Mengen – oder aber als Vollkornvariante – auf dem Speiseplan stehen.

Für all jene, die sich gerne gesünder ernähren würden, sich mit der Umstellung jedoch schwertun, gibt es nun einen neuen, praktischen Wegweiser: Für „Das Kochbuch für gesunde Gefäße“ hat der Direktor der Klinik für Gefäßmedizin des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf (UKE), Professor Dr. med. Eike Sebastian Debus, die Literatur durchforstet und die gewonnenen Erkenntnisse neu gebündelt. Auf dieser Grundlage hat Sternekoch Gilbert Köcher, heute Küchenchef des UKE, schmackhafte Rezepte auf Gourmetniveau entwickelt. Die speziell für das Buch kreierten 70 Gerichte – von schnell bis aufwändig, von Frühstück bis festlich – kommen ganz ohne Fleisch aus. Fisch, Meeresfrüchte und Milchprodukte finden sich dagegen durchaus, oft werden aber auch vegane Alternativen genannt.

„Mit Kreationen wie ‚Lachsfilet in Tomaten-Krustentier-Sud mit Spinat‘ oder ‚Rote-Bete-Falafel in Spinat-Wraps mit Halloumi und Hummus‘ beweist Köcher, dass auch gesundes Essen verlockend, vielfältig und in höchstem Maße appetitanregend sein kann“, freut sich Heckenkamp. Hier werde deutlich, dass genussvolles Schlemmen nicht zwangsläufig zum Risikofaktor für schwere Erkrankungen werden müsse. Richtig verstanden könne es sogar ein Jungbrunnen für die Gefäße sein, meint der DGG-Präsident.

### Quellenhinweis:

<sup>1</sup> [EAT-Lancet Commission Summary Report.pdf \(eatforum.org\)](https://www.eatforum.org/EAT-Lancet-Commission-Summary-Report.pdf)



# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GEFÄSSCHIRURGIE UND GEFÄSSMEDIZIN e.V.

## **Buchtipp**

*Prof. Dr. Eike Sebastian Debus, Gilbert Köcher, Dr. Jutta von Campenhausen:*

*Das Kochbuch für gesunde Gefäße*

*70 Gourmetrezepte für gesunde Arterien*

*192 Seiten, Humboldt Verlag 2023*

*15,5 x 21,0 cm, Softcover ISBN 978-3-8426-3139-7 € 22,00 [D] / €*

*22,70 [A]*

## **Pressekontakt:**

Pressestelle DGG

Kerstin Ullrich

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-641

Fax: 0711 8931-167

[ullrich@medizinkommunikation.org](mailto:ullrich@medizinkommunikation.org)

\*\*\*\*\*

*Sollten Sie keine elektronischen Informationen der DGG mehr wünschen,  
senden Sie bitte eine E-Mail an [ullrich@medizinkommunikation.org](mailto:ullrich@medizinkommunikation.org)*