

Schinken gegen Herzinfarkt

28.09.2009, 16:48 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Pressebüro Gebhardt- Seele*
Presseagentur: *Pressebüro Gebhardt-Seele*

Der Herzinfarkt führt nach wie vor die Liste der häufigsten Todesursachen an. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes ging 43 Prozent aller Todesfälle in Deutschland im vergangenen Jahr auf eine Erkrankung des Herzens oder des Kreislaufs zurück. Die Ursachen sind häufig zu wenig Bewegung, vor allem aber eine falsche Ernährung, wissen Experten. „Essen Sie dies, verzichten Sie auf das“ oder „So schaffen auch Sie es in drei Wochen zur Traumfigur“ – bei all den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung ist es nicht einfach, das Richtige zu essen. Wurst sei zu fettig, Nudeln hätten zu viele Kohlenhydrate und das Beste überhaupt sei ohnehin täglich eine große Portion Obst und Gemüse. Lebensmittel paradox: Nicht alles, was in unserer Gesellschaft als ungesund angesehen wird, ist es in Wirklichkeit auch.

Die „Weight Watchers“ haben klare Vorstellungen: Möhren, Paprikaschoten und Pilze sind gut und kosten keine Punkte. Eine Scheibe Brot wird hingegen schon mit zwei, 125g Mousse au Chocolat sogar mit 10,5 Punkten berechnet. Verbote für bestimmte Nahrungsmittel gibt es in diesem ursprünglich aus Amerika kommenden Ernährungssystem zwar keine, ihre tägliche Punktzahl dürfen die Teilnehmer aber auf keinen Fall überschreiten. Essen sie von bestimmten Lebensmitteln einmal zu viel, müssen sie für den Rest des Tages fasten.

„Eine klare Kategorisierung, die für mich so nicht besteht“, sagt Ernährungsberaterin Sylvia Gartner. „Es gibt grundsätzlich keine guten oder schlechten Lebensmittel, sondern eher eine gute oder schlechte Ernährungsweise.“ Selbst Schokolade oder Kaffee hätten ihre Vorzüge, denn zu einer abwechslungsreichen Ernährung gehöre es durchaus dazu, ab und zu zu schlemmen. „Wichtig sind hingegen die Ausgewogenheit bei der Auswahl der Lebensmittel, ihre Zubereitung und natürlich auch die Qualität“, so die Expertin.

Auch Herzkranke müssen nicht auf alles verzichten

Gesunder Genuss fängt damit schon beim Einkaufen an. Wie viel es ausmachen kann, qualitativ hochwertige Lebensmittel zu konsumieren, weiß auch Dieter Wollner, Geschäftsführer der Emilia GmbH und Co. KG, die sich auf den Import mediterraner Feinkostprodukte spezialisiert hat. Der iberische Hinterschinken Jamón Ibérico de Bellota etwa senke nachweislich das Herzinfarktrisiko.

„Bei dem iberischen Schwein handelt es sich um eine einmalige Rasse, die im Südosten der iberischen Halbinsel beheimatet ist“, weiß Wollner. Es wird im Freien gehalten und frisst nur natürliche Produkte, vorzugsweise Eicheln.

„Durch diese spezielle

Ernährung bekommt der Schinken des iberischen Schweins nicht nur sein zartes Aroma, sondern er ist vor allem gut für die Gesundheit.“

Da die Haltung viel Aufwand erfordert, ist der Jamón Ibérico im Vergleich zu anderen Schinken teurer. Doch dafür gönnt der Käufer sich auch ein Stück gute Qualität. „Der im Schinken enthaltene Fettanteil weist, ähnlich dem Olivenöl, einen hohen Prozentsatz ungesättigter Fettsäuren auf“, sagt Wollner. „Daher eignet er sich besonders für eine cholesterinbewusste Ernährung.“

„Cholesterin setzt sich aus dem guten Cholesterin HDL und dem schlechten Cholesterin LDL zusammen“, weiß Ernährungsexpertin Gartner. „Der Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren trägt im Blut zu einem günstigen Verhältnis zwischen HDL und LDL bei, indem sie zum Beispiel das LDL im Blut senken.“ Das wirke sich auf den Cholesterinwert positiv aus und führe zu einem niedrigen Gesamtcholesterin. Auch Herzkranke müssen also nicht auf alles verzichten, was schmeckt. Und eine gesundheitsbewusste Ernährung bedeutet keineswegs Verzicht auf Genuss. „Vorsicht jedoch“, warnt Gartner. „Auch die Aufnahme von gutem Fett hat seine Grenzen. Eine zu fettreiche Ernährung kann zum Beispiel zu Fettablagerungen an den Arterien führen und einen hohen Blutdruck

begünstigen.“

Gesundheit und Genuss muss man nicht voneinander trennen

„Natürlich ist Genuss für jeden etwas anderes“, sagt Gartner. „Doch selbst wenn man zum Beispiel ein absoluter Pizzajunkie ist, kann man Pizza durchaus hin und wieder genießen, wenn die restliche Ernährung aus viel frischen und gesunden Lebensmitteln besteht.“ Natürlich sollte man sich nicht täglich von Pizza ernähren, aber ab und zu ein Stück auf dünnem Boden mit frischen und nicht zu fettreichen Zutaten sei völlig in Ordnung, sagt die Expertin.

„Gesundheit und Genuss kann und muss man auch gar nicht voneinander trennen“, meint Wollner überzeugt. „Der Käse Parmigiano Reggiano etwa sollte wegen seiner vielfältigen Nährstoffe bei der täglichen Ernährung nicht fehlen.“ Da er viele leicht zu verwertende Proteine, Vitamine und Kalzium enthalte, sei er vor allem für den Speiseplan von Kindern zu empfehlen. Sein Cholesteringehalt zähle zu den niedrigsten unter den Käsesorten. „Damit ist er ein Beispiel für eine ausgeglichene und funktionelle Ernährung, was man von Käse so eigentlich gar nicht vermuten würde“, sagt Wollner.

Ein weiteres Lebensmittel, das in unserer Gesellschaft gemeinhin als ungesund und zudem als Dickmacher gilt, ist Wein. Doch auch hier spielt die Qualität eine große Rolle, denn selbst Wein kann positive Wirkungen auf die Gesundheit haben, weiß Wollner. „Der Rotwein Sirica aus der italienischen Region Kampanien etwa enthält hohe Anteile an Resveratrol, ein starkes Antioxidant, das vorbeugend gegen Krebs wirkt.“ Zudem bremse es den Alterungsprozess. Eine Wirkung des Weins, die wohl auch Johannes Heesters kennen muss. Um sich fit zu halten, macht der Schauspieler täglich Sportübungen. Aber er trinkt auch mal ein Gläschen Wein. In diesem Jahr feiert er seinen 104. Geburtstag.

Portrait

Die Emilia GmbH und Co. KG ist ein deutscher Importeur von exklusiven, mediterranen Feinkostprodukten mit fünf Filialen in ganz Deutschland. Die Geschäfte befinden sich nur in Top-Lagen der Innenstädte oder in großen Shoppingzentren. Die Produktpalette von Emilia reicht von verschiedenen Wurst-, Schinken- und Käsespezialitäten, über Antipasti, Balsamico und Kaffee, bis hin zu diversen Brotsorten, sowie exklusiven Ölen. Dazu kommt ein umfangreiches Angebot an ausgesuchten Weinen. Einkaufsort ist schwerpunktmäßig Italien. Doch auch Produkte aus Spanien, Portugal oder Frankreich hat Emilia im Angebot. Gegründet wurde das Unternehmen 1999 im nordrhein-westfälischen Bochum. 2001 eröffnete die erste Filiale im Main-Taunus Zentrum in Sulzbach bei Frankfurt. Weitere Produktinformationen finden sich unter www.emilia.de

News-ID: 354327 • Views: 1730 (Stand: 28.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/354327/Schinken-gegen-Herzinfarkt.html>