

Ernährung fürs Herz



**Essen, was
das Herz begehrt**



Mehr Mittelmeer

Unser Lebensstil hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit – so viel ist klar. Viel Bewegung, regelmäßige Entspannung, nicht rauchen, Alkohol bitte nur in Maßen. Stichworte wie diese kennen Sie. Doch ist Ihnen auch bewusst, dass mediterrane Kost die Nummer eins in Sachen Herzgesundheit ist? Wer isst und trinkt wie Menschen, die rund um das Mittelmeer leben, tut etwas dafür, seine „Pumpe“ ein Leben lang fit zu halten. Finden Sie hier dazu Wissenswertes und Tipps von Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Schlemmen wie im Urlaub

Mittelmeerkost klingt kompliziert? Ist sie aber nicht. Schon mit diesen Tipps lässt sie sich gut in Ihren Alltag integrieren:

- Genießen Sie zu jeder Mahlzeit reichlich Gemüse oder Salat und täglich 2 Portionen Obst
- Nutzen Sie viel Knoblauch und viele Kräuter für die Zubereitung Ihrer Speisen
- Essen Sie täglich Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen
- Käse und Joghurt gehören ebenfalls jeden Tag auf den Tisch
- Planen Sie mehrmals wöchentlich Fisch ein
- Eier und Geflügel sollten Sie nur selten essen, rotes Fleisch und Wurst maximal 1x pro Woche
- Verwenden Sie zur Zubereitung Ihrer Speisen Oliven-, Raps-, Hanf-, Walnuss- oder Leinöl und essen Sie regelmäßig Samen sowie Nüsse
- Trinken Sie viel Wasser, Tee und Kaffee ohne Zucker



„Fette“ Qualität zählt

Keine Sorge, ganz auf Fett verzichten sollen und dürfen Sie gar nicht. Doch es lohnt, die Fette, die Sie zu sich nehmen, zu prüfen und gegebenenfalls auszutauschen. Denn es gibt gefäßfreundliche Varianten mit vielen Omega-3-Fettsäuren, aber auch gefäßschädigende Sorten, die Sie besser meiden sollten. Hier ein Überblick über Arten und die empfohlene Menge:



Gute Fette

Täglich 2–4 Esslöffel:

- Rapsöl, Olivenöl (heiße Küche)
- kaltgepresstes Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Leinöl (kalte Küche)

Täglich in kleinen Mengen:

- Walnüsse, Mandeln, Avocado
- Samen und Saaten wie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Leinsamen

Mindestens 1–2 Mal pro Woche:

- Seefisch wie Hering, Makrele, Lachs oder Thunfisch



Schlechte Fette

So sparsam wie möglich:

- Butter, Schmalz, Eigelb
- fette Milchprodukte, Sahne
- Fleisch, Wurst
- Kokosfett, Palmkernfett, Plattenfette

Vorsicht auch bei:

- Fertiggerichten oder Fertigprodukten
- fettreichem Knabbergebäck und Backwaren wie Kartoffelchips oder Keksen
- frittierten Kartoffelzubereitungen wie Pommes frites
- heller Schokolade, Schokoladenüberzügen

TIPP:
In einer Teflonpfanne
oder einem Wok reicht
wenig Fett aus.

Aus dem sonnigen Süden

Sie sind auf der Suche nach Anregungen, um diese Speisen zu Hause lecker zubereitet auf den Tisch zu zaubern?

Diese Rezeptidee hilft Ihnen dabei.

Mediterrane Antipasti-Spieße

Zutaten für 2 Personen

1 rote und 1 gelbe Paprika

10 Pilze

1 Aubergine

1 EL Olivenöl,

5 EL Balsamicoessig

Salz, Pfeffer

Kräutern der Provence

schwarzen Oliven

Zubereitung:

vierteln, Kerngehäuse entfernen, waschen und in große Stücke schneiden.

putzen und je nach Größe evtl. halbieren.

waschen, halbieren, in Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Mit einer Mischung aus

und Wasser bestreichen. Pilze und Paprika oben auflegen und bei 220 °C ca. 15 Minuten garen. Mit

und

bestreuen, abkühlen lassen und mit abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken.

TIPP: Als Antipasti können z.B. auch Zucchini, gegrillte Tomaten, Mais oder Artischocken verwendet werden.

Nach Herzenslust wählen

Wer bereits beim Einkauf einige Dinge beachtet, erzielt ohne viel Aufwand eine große Wirkung in Sachen Herzgesundheit. Greifen Sie einfach „richtig“ zu. Wir zeigen Ihnen, wie.

Milchprodukte

- ✓ Naturjoghurt, Milch: max. 1,5% Fett
- ✓ Magerquark
- ✓ Käse: max. 2 Scheiben pro Tag
- ⚠ Keine Produkte mit Zucker wählen (Angaben zu Nährwerten und Zutatenliste auf Produkt)

Getreideprodukte

- ✓ Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkornnudeln
- ✓ Naturreis, Couscous, Bulgur, Quinoa
- ✓ Vollkornmüsli ohne Zucker oder Haferflocken

Fleisch/Fisch

- ✓ lieber Fisch (Lachs, Hering) als rotes Fleisch
- ✓ selten Huhn, Pute oder mageres Rind

Snacks

- ✓ Gemüse und Obst auch getrocknet
- ✓ Kleine Mengen: Nüsse oder Mandeln (z. B. Studentenfutter) Knäckebrot, Vollkornzwieback, Popcorn ohne Zucker, Vollkorn-Grissini, Vollkorn-Salzstangen, Zartbitterschokolade
- ✓ Naturjoghurt mit frischem Obst
- ⚠ Auf Zucker- und Fettgehalt sowie Geschmacksverstärker achten (Angaben zu Nährwerten und Zutatenliste auf Produkt)

Obst/Gemüse

- ✓ Saisonales Obst und Gemüse
- ✓ Vegetarische Brotaufstriche und Avocado zum Vollkornbrot
- ✓ Täglicher Verzehr

Getränke

- ✓ Wasser
- ✓ Kaffee und Tee ohne Zucker
- ✓ Selbstgemachte Smoothies
- ⚠ Möglichst Getränke mit Süßungsmitteln vermeiden

Eingang



Zur Kasse

Immer in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung – hkk Geschäftsstellen und Servicepunkte



In unseren Geschäftsstellen sind wir persönlich für Sie da. Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de**.



Infos zum Kassenwechsel und zu attraktiven Zusatzversicherungen bekommen Sie auch in den LVM Servicepunkten und auf **lvm.de**.

Schnell und kompetent am Telefon – die hkk Kundenberatung



Montags bis freitags erreichen Sie unsere Kundenberatung von 8 bis 20 Uhr. Unter den Telefonnummern **0421-36550** und **0800-2555 444** bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Ein Fax können Sie uns an **0421-3655 3700** schicken. Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter der kostenlosen Telefonnummer **0800-1455 255** entgegen.

Überall, rund um die Uhr – hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und viele Extras. Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig. In unserem **Online-Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel. Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.



hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen

hkk.de

Stand: Oktober 2018
Aktuelle Infos finden
Sie auf **hkk.de**.