



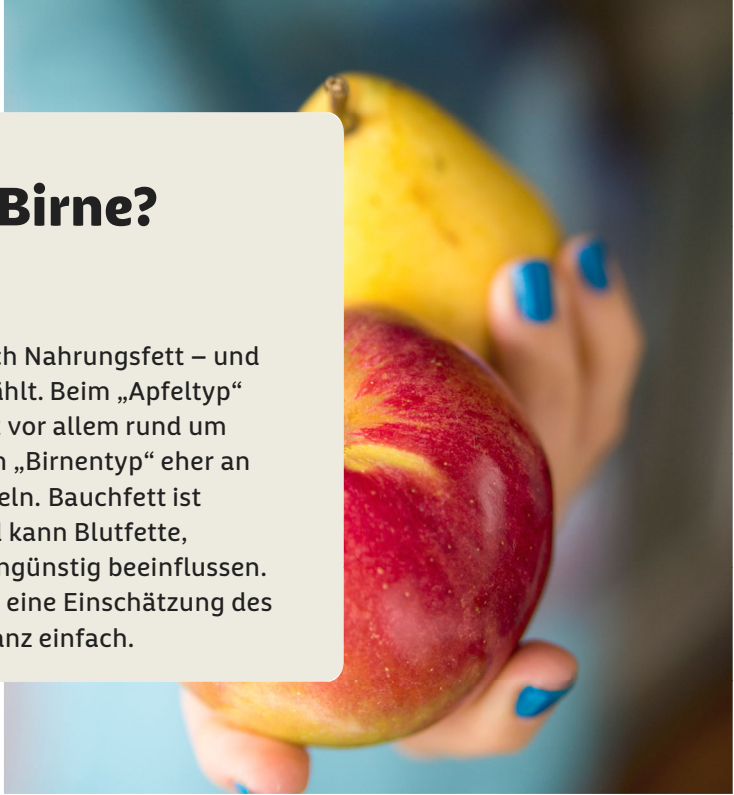
Ideale Ernährung

Für ein gesundes Herz

BARMER

Apfel oder Birne?

Körperfett ist nicht gleich Nahrungsfett – und auch sein Speicherort zählt. Beim „Apfeltyp“ sammelt sich Körperfett vor allem rund um Bauch und Organe, beim „Birnentyp“ eher an Hüften und Oberschenkeln. Bauchfett ist stoffwechselaktiver und kann Blutfette, Blutdruck und Gefäße ungünstig beeinflussen. Der Taillenumfang zeigt eine Einschätzung des Herz-Kreislauf-Risiko ganz einfach.



Fettverbot?

Nein danke!

Fett pauschal einzusparen greift zu kurz. Denn mit Pflanzenölen, Nüssen, Samen und fettreichem Fisch würden auch wertvolle ungesättigte Fettsäuren verloren gehen. Sie können sich günstig auf die Zusammensetzung der Blutfette auswirken und sind Teil einer herzgesunden Ernährung. Für Herz und Gefäße zählt deshalb weniger „fettarm“ als die richtige Auswahl: hochwertige Fette bewusst einsetzen statt Fett verbieten.



Ölwechsel für das Herz

Die Fettsäuren auf dem Teller beeinflussen auch die Zusammensetzung der Blutfette. Rapsöl punktet mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Leinöl und Walnüsse liefern Omega-3-Fettsäuren. Zusammen mit fettreichem Fisch entsteht ein Fettmix, der gut zu einer herzgesunden Ernährung passt. So lässt sich die Fettqualität gezielt verbessern, ohne auf Genuss oder Fett verzichten zu müssen.



Ernährungstrio fürs Herz

Gemüse und Obst liefern Kalium und Pflanzenstoffe, Vollkorn und Hafer bringen lösliche Ballaststoffe ins Spiel. Diese binden im Darm Bestandteile von Gallensäuren. Für deren Neubildung greift die Leber auf Cholesterin zurück. Wasser unterstützt Kreislauf und Stoffwechsel. Gleichzeitig sorgt die pflanzenreiche Kombination für eine hohe Nährstoffdichte. So setzt das Ernährungstrio an mehreren Stellen der Herzgesundheit an.



Impressum

Druckstand: 06/26 Konzeption, Text und Gestaltung: info@dr-ambrosius.de
Qualitätssicherung:
micaela.schmidt@barmer.de
Fotos: istockphoto.com.
Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.



Herausgeber
BARMER
Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de



Weitere Informationen gibt es hier.