

Wie kann man das Risiko an einem Herzinfarkt, Schlaganfall oder an einer Durchblutungsstörung in den Beinen zu erkranken vermindern?

Die Hauptrisikofaktoren, die zu Ablagerungen bzw. Verkalkungen (Arteriosklerose) in den Gefäßen und letztendlich zu einer Verstopfung (Thrombose) eines Gefäßes führen können sind: Rauchen, erhöhte Blutfettwerte (Hypercholesterinämie), hoher Blutdruck (Hypertonie) und die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Daher ist zur Vorbeugung von arteriellen Erkrankungen ein gesunder Lebensstil und eine Reduktion der Risikofaktoren erforderlich. Dies kann durch eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Betätigung (Ausdauertraining) erreicht werden.

- Falsche Ernährung führt zu Übergewicht, erhöhten Blutfettwerten (erhöhtes Cholesterin, LDL bzw. Triglyceride) und einer Verschlechterung des Blutzuckerstoffwechsels. Daher ist zur Risikoreduktion eine ausgewogene Ernährung erforderlich. Dazu zählt reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis und Obst. Eine Senkung des LDL-Cholesterins kann durch Verwendung von einfach ungesättigter Ölsäure und mehrfach ungesättigter Fettsäure (vor allem Omega-3-Fettsäuren) aus Olivenöl bzw. Fisch sowie Nüssen erreicht werden. Das Schwergewicht der Ernährung sollte auf pflanzlichen Nahrungsmitteln liegen; pro Woche sollten nur zwei Portionen Fleisch bzw. Wurst und zwei Portionen Fisch zu sich genommen werden. Aber auch die Verwendung von zuviel Kochsalz kann bei salzsensitiven Blutdruckpatienten negative Auswirkungen (erhöhter Blutdruck) haben, daher sollte bei diesen Patienten auf eine salzarme Ernährung und einen Wechsel auf Kräuter bzw. andere Gewürze geachtet werden.
- Ein erhöhter Cholesterinspiegel ist ein gewichtiger Risikofaktor in der Entstehung der Arteriosklerose. Entscheidend ist aber nicht nur das Gesamtcholesterin (Normalwert <200mg/dl), sondern insbesondere das Verhältnis des „schlechten“ LDL-Cholesterin zu dem „guten“ HDL -Cholesterin, ein Wert > 4 bedeutet ein erhöhtes Risiko. Ein erhöhter LDL-Spiegel (Normalwert beim Gesunden <120mg/dl) kann zu Ablagerungen in den Gefäßen führen, wohin gegen ein hoher HDL-Spiegel diesem entgegen wirkt. Es ist bekannt, dass regelmäßiges körperliches Training den LDL-Cholesterinspiegel senkt und eine Steigerung des HDL-Cholesterins bewirkt.
- Übergewicht ist ebenso eine Folge falscher Ernährung und eines Bewegungsmangels. Zur Beurteilung bzw. Risikoabschätzung kann die Messung des Bauchumfanges bzw. die Berechnung des **Body Mass Index** herangezogen werden.

Körpergewicht

BMI= $\frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Größe} \times \text{Größe in m}}$

Ein Index zwischen 18,5 und 25 zeigt Normalgewicht, ein Index ≥ 25 bedeutet Übergewicht und >30 Fettsucht an.

Noch größere Bedeutung kommt der Messung des Bauchumfanges zu; ein Bauchumfang bei Frauen $> 80\text{cm}$ und bei Männern $> 94\text{cm}$ stellt einen gewichtigen Risikofaktor für das Auftreten von Arterienerkrankungen (wie Schlaganfall, Herzinfarkt) aber auch für die Manifestation einer Zuckerkrankheit dar.

- Ein erhöhter Blutdruck kann Folge von Übergewicht sein; durch regelmäßiges Ausdauertraining kann einerseits eine Gewichtsreduktion und andererseits eine Senkung des Blutdruckes erreicht werden. Der systolische Blutdruck sollte $<135\text{mmHG}$ und der diastolische $<85\text{mmHG}$ betragen.
- Diabetes mellitus ist ebenfalls häufig eine Folge von Übergewicht und falscher Ernährung; und so kommt es durch eine entsprechende Ernährungsumstellung und regelmäßiger Bewegung zu einer Verbesserung des Blutzuckerstoffwechsels.

- Weiters ist bekannt, dass Rauchen ein Hauptrisikofaktor in der Entstehung bzw. im Fortschreiten einer bestehenden Durchblutungsstörung ist, daher ist Nikotinabstinenz zur Vorbeugung von arteriosklerotischen Erkrankungen erforderlich.

So kann durch gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Betätigung arteriosklerotischen Erkrankungen vorgebeugt werden; aber man muss nicht unbedingt zum Marathonläufer werden, schon ausreichende Bewegung in leichter Form (tägliche 30 minütige Spaziergänge; Treppensteigen statt Liftfahren) zeigen einen erheblichen Einfluss auf die Ausbildung bzw. den Verlauf von arteriosklerotischen Erkrankungen. Ideal ist ein regelmäßiges Ausdauertraining (Joggen, Radfahren, Schwimmen Walking usw.) zumindest viermal wöchentlich 45-60 Minuten.



