



**nutriCARD**

KOMPETENZCLUSTER für ERNÄHRUNG  
und KARDIOVASKULÄRE GESUNDHEIT

Tag der gesunden Ernährung

## **nutriCARD und VFED informieren über herzgesunde Ernährungsweise**

**Gemäß dem Motto „nutriCARD hilft gesünder zu essen“ kommuniziert der Kompetenzcluster für Ernährung und kardiovaskuläre Gesundheit (nutriCARD) wissenschaftlich fundierte und alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen an die Bevölkerung. Altersgestaffelte Präventionsmaßnahmen zur Prävention von Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes sowie zur Verbesserung der Herzgesundheit stehen hierbei im Fokus. Studienbasierte Ernährungsempfehlungen werden aktiv in Beratungs- und Therapiekonzepte von Ernährungsberatern und Ärzten aber auch in Form von Spiel- und Lernkonzepten durch Erzieher und Lehrer in Kindertagesstätten und Schulen eingebunden. Zum Tag der gesunden Ernährung gibt der Verband für Ernährung und Diätetik e.V. in seiner Zeitschrift VFED aktuell einen Beitrag des nutriCARD-Kompetenzclusters zum Thema gesunde Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen heraus.**

Die ungesunde westliche Ernährung trägt nennenswert zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aktuelle wissenschaftliche Erhebungen legen nahe, dass mehr als 80 Prozent aller kardiovaskulären Erkrankungen durch Ernährungs- und Lebensstilveränderungen vermeidbar sind (WHO 2003). Aus diesem Grund fördert das BMBF den mitteldeutschen Kompetenzcluster für Ernährung und kardiovaskuläre Gesundheit (nutriCARD), der sich die Herausforderung gestellt hat, die Ernährungssituation in Deutschland so zu verbessern, dass dem immer häufigeren Auftreten von Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegengewirkt wird. Mitteldeutschland und insbesondere Sachsen-Anhalt weisen im Bundesländervergleich eine besonders hohe Mortalitätsrate für Herzinfarkt sowie der ischämischen Herzkrankheit auf (Deutscher Herzbericht 2016).

Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und ihre Therapie zu unterstützen, ist vor allem eine verbesserte Lebensmittelauswahl wichtig. So sollte die Ernährung zugunsten einer erhöhten Zufuhr von Obst, Gemüse, Fisch sowie ballaststoffreichen Vollkornprodukten, Nüssen und Samen gestaltet werden. „Derzeit ist unsere westliche Ernährung aber eher dadurch gekennzeichnet, dass wir zu viel essen und insbesondere gesättigte Fettsäuren, einfache Zucker und Salz in zu großen Mengen verzehren.“, so Prof. Dr. Stefan Lorkowski vom Institut für Ernährungswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena, der den Kompetenzcluster nutriCARD koordiniert. „Die zu hohe Zufuhr an Energie und den genannten Makronährstoffen stellt einen wesentlichen Risikofaktor für die Entstehung der Zivilisationskrankheiten Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar“. Dabei kann durch einfache Ernährungsumstellungen bereits ein effizienter Beitrag zur Prävention und Therapie dieser Erkrankungen erreicht werden. Über den verminderten Konsum von Wurstwaren und verarbeiteten Fleischprodukten, Fertigprodukten, Fast Food, fettreichen Backwaren, gesüßten Getränken und zuckerhaltigen Lebensmitteln und einer Ernährung reich an hochwertigen Fetten und Ölen, beispielsweise Olivenöl und heimisches Raps- sowie Leinöl, ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche und wertvollen Proteinquellen (Milchprodukte, fettarmes Fleisch) wie auch Ballaststofflieferanten (Gemüse, insbesondere Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und (Vollkorn)Getreide)) lässt sich in Kombination mit einer ausreichenden körperlichen Aktivität ein gesunder Lebens- und Ernährungsstil nachhaltig und effizient realisieren.

Dr. Christine Dawczynski und Prof. Dr. Stefan Lorkowski vom Kompetenzcluster nutriCARD informieren nun in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift VFED aktuell 157 des Verbandes für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) über das Potential der Ernährung zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Alter und stellen in einem Übersichtsartikel wesentliche Präventionsansätze zur Verbesserung des Nährstoffprofils in der westlichen Ernährung vor. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf der Fettqualität und der physiologischen Wirkung verschiedener Fettsäuren; aber auch Kohlenhydratquellen und Proteine sowie die wertgebenden Eigenschaften von ausgewählten Lebensmitteln (Nüsse und Samen) und Lebensmittelgruppen (Gemüse und Obst) werden auf der Grundlage aktueller Forschungsergebnisse vorgestellt und diskutiert. Die in der Veröffentlichung abgeleiteten aktuellen Erkenntnisse aus teils eigenen Studien, der aktuellen Fachliteratur aber auch aus Metaanalysen stehen nun den im Feld agierenden Fachgruppen (Diätassistenten, Ernährungswissenschaftler, Ökotrophologen, Diabetesberatern, diätetisch geschulten Köchen, Apothekern, Ärzten), Vereinen sowie weiteren Berufsverbänden zur Verfügung, um konkrete Handlungsempfehlungen bezüglich Lebensmittelauswahl und Lebensmittelmenge für o.g. Altersgruppe und Indikation zu kommunizieren.

*Der Kompetenzcluster für Ernährung und kardiovaskuläre Gesundheit (nutriCARD) ist ein vom BMBF gefördertes und gemeinsam von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, der Friedrich-Schiller-Universität Jena und der Universität Leipzig getragenes Verbundprojekt. Eine vollständige Übersicht zu den Projekten und weitere Informationen zu den Partnern von nutriCARD finden sich auf der Webseite <http://www.nutricard.de>.*

## **Kontakt**

Prof. Dr. Stefan Lorkowski  
Kompetenzcluster für Ernährung und kardiovaskuläre Gesundheit (nutriCARD)  
Friedrich-Schiller-Universität Jena  
Institut für Ernährungswissenschaften  
Dornburger Str. 25  
07743 Jena  
E-Mail: [nutricard@uni-jena.de](mailto:nutricard@uni-jena.de)  
Tel.: +493641 949710