

Fasten bei Herzkrankheit: Was Betroffene beachten sollten **Herzstiftung informiert über Ernährungstrend Fasten und wie gesund der Nahrungsverzicht ist**

(Frankfurt a. M., 16. Februar 2021) Fasten ist angesagter denn je. Heilfasten, Basenfasten, Intervallfasten – es gibt viele Arten, auf Essen zu verzichten oder es stark einzuschränken. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen dürften sich beim Thema Fasten die Frage stellen, welche Form des Fastens für sie überhaupt geeignet ist und inwiefern sie angesichts ihrer chronischen Erkrankung beim Fasten bestimmte Punkte berücksichtigen müssen. Ernährungsmediziner Prof. Dr. med. Hans Hauner vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung rät herzkranken Menschen nicht grundsätzlich vom Fasten ab, allerdings zur Vorsicht: „Grundsätzlich sollten Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ihren Fasten-Wunsch vorab mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen“, so Hauner im aktuellen Herzstiftungs-Beitrag unter www.herzstiftung.de/fasten

Herzkranke sollten auf extreme Fasten-Formen verzichten

Vor allem sollten Herzpatienten auf „extreme Formen wie Null-Diäten komplett verzichten“, betont Prof. Hauner, der das Institut für Ernährungsmedizin am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München leitet, und fügt hinzu: „Man darf nicht vergessen, dass sich beim Fasten die Nährstoffzufuhr massiv verändert.“ Zu wenig Kalium könne beispielsweise bei Herzpatienten mit Herzrhythmusstörungen eben solche auslösen. Eine moderate Energieeinsparung von etwa 500 bis 800 kcal pro Tag sei jedoch auch für Menschen mit koronarer Herzkrankheit (KHK) oder Herzinsuffizienz möglich. Patienten mit Herzinsuffizienz sollten auf ein echtes Fasten besser ganz verzichten. Bei ihnen spielt regelmäßiges Wiegen eine besondere Rolle, da es durch Wasseransammlung zu Gewichtsschwankungen kommen kann. Hier sagt dann die Gewichtskontrolle weniger über die Energiebilanz aus, sondern mehr über die Behandlung und den Verlauf der Herzinsuffizienz. Ein Anstieg um mehr als zwei Kilo in drei Tagen zeigt bei Herzschwäche eine Tendenz zur Flüssigkeitseinlagerung, Ödeme genannt, an (Infos unter www.herzstiftung.de/herz-sprechstunde/alle-fragen/gewichtszunahme). Viel mehr als das Fasten empfiehlt Hauner sowohl gesunden als auch kranken Menschen eine gesunde Ernährung, die schmeckt und sich einfach zubereiten lässt – wie z.B. die mediterrane Kost, wie sie die Herzstiftung seit vielen Jahren propagiert. Rezeptbeispiele gibt es unter www.herzstiftung.de/herzgesunde-ernaehrung

Rheuma, Diabetes, Krebs: Wo zeigt Fasten Wirkung?

Fasten wird oftmals eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele bescheinigt. „Bei bestimmten Krankheiten kann Fasten wirklich eine lindernde Wirkung haben“, sagt Hauner. Eine dieser Erkrankungen sei Diabetes Typ 2. „Menschen, die phasenweise fasten, können an Gewicht verlieren und dadurch ihre Stoffwechselwerte günstig beeinflussen“, erklärt Hauner. So sei es auch bei der entzündlichen Erkrankung Rheuma. „Durchs Fasten kann die Entzündungsaktivität zurückgehen, wodurch es kurzfristig zu weniger Beschwerden und Schmerzen kommen kann.“ Dass Fasten auch bei Krebs helfe, weist der Ernährungsmediziner jedoch zurück. „Hier ist Nahrungsverzicht sogar kontraproduktiv, weil der Körper an Widerstandsfähigkeit verliert.“

Fasten ist nicht gleich Fasten

Auch wenn Fasten im Trend liegt, sollte es gut überlegt sein und vorbereitet werden, sagt der Münchener Ernährungsexperte. Vor allem Herzpatientinnen und -patienten sollten keine Alleingänge planen, sondern jede Fastenmethode vorab mit einer Herz-Spezialistin oder einem Herz-Spezialisten besprechen. Warum eine Gewichtsreduktion durch das Fasten nicht der richtige Weg ist und was der Ernährungsspezialist der Herzstiftung zu den unterschiedlichen Fastenarten wie Intervall-/Intermittierendes Fasten sowie Heil-, Basen-, Null- bzw. Wasserfasten (Nulldiät) sagt, erfahren Interessierte in dem Herzstiftungs-Beitrag unter www.herzstiftung.de/fasten

Kostenfreies Bildmaterial erhalten Sie bei der Pressestelle unter presse@herzstiftung.de, Tel. 069 955128114/-140.



Prof. Dr. med. Hans Hauner, Mitglied des Wissenschaftliche Beirats der Deutschen Herzstiftung, Direktor des Else-Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München und am Wissenschaftszentrum Weihenstephan.

Foto: Richard Tobis

Kontakt

Deutsche Herzstiftung

Pressestelle: Michael Wichert (Ltg.)/Pierre König, Tel. 069 955128-114/-140

E-Mail: presse@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de