

**Bundeskongress Kompetenz in Ernährung
28. und 29. April 2006, CongressPark Wolfsburg**

FETTSTOFFWECHSEL

KORONARE HERZKRANKHEITEN (KHK)

Nichtmedikamentöse Prävention und Therapie der KHK

Peter Deeg, Prof. Dr. med., Deegenbergklinik, Burgstrasse 21, 97688 Bad Kissingen

Fischesser leben länger

Die Zusammenhänge zwischen Fischverzehr und Lebenserwartung sind schon lange bekannt. Einmal mehr konnte in der DART-Studie (Diet and Reinfarction Trial, 2.000 Männer nach Herzinfarkt)) gezeigt werden, dass der Überlebensvorteil der "Fischesser" gegenüber der Kontrollgruppe mit 29 Prozent sehr hoch ist.

Alkoholgenuß in Maßen wirkt protektiv

Der maßvolle Konsum von Alkohol vermindert das Risiko eine koronare Herz-erkrankung zu bekommen. Bei 30 Gramm Alkohol pro Tag wird das KHK-Risiko um 25 Prozent reduziert. Achtung: Kein Alkohol bei Alkoholabhängigkeit.

Beendigung des Rauchens vermindert die Sterblichkeit

Die gefäßschädigende Wirkung des Zigarettenrauchens ist heute weitgehend geklärt. In Deutschland sterben pro Jahr etwa 70.000-80.000 Personen an der KHK und Folgeerkrankungen wegen des Rauchens. Der Verzicht auf Nikotin verbessert die Überlebensrate im Verlauf von zehn Jahren um 40 Prozent.

Körperliche Bewegung erhält gesund

Eine regelmäßige körperliche Aktivität von 30 Minuten täglich mit einer Intensität von ca. 70 Prozen der maximalen Leistungsfähigkeit führt in einem Beobachtungszeitraum von zehn Jahren zu einer Verbesserung der Überlebensrate um 35 Prozent.