



MoKaRi – herzgesunde Ernährung

Dr. Christine Dawczynski / Prof. Dr. Stefan Lorkowski

Die Humaninterventionsstudie zur **Modulation kardiovaskulärer Risikofaktoren MoKaRi** hat gezeigt, dass eine Umstellung der Ernährung nach den folgenden Richtlinien dazu führt, kardiovaskuläre Risikofaktoren, wie Körpergewicht, Körperfettanteil, Blutdruck und Blutlipide signifikant zu senken.

Aufnahme von Energie, Kohlenhydraten (≤ 55 Energie%), Eiweiß (≥ 15 Energie%), Fett (≤ 30 Energie%) nach den Richtlinien der DGE

- **Gesättigte Fettsäuren (SFA) ≤ 7 En% / einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFA) ≥ 10 En% / mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA) ≥ 10 En%**
- **langkettige n-3 Fettsäuren mindestens 500 mg/d**
- **Gemüse \uparrow , Obst \uparrow , Ballaststoffe \uparrow (40 - 50 g/d)**
- **Senkung der Aufnahme von Salz, einfachen Zuckern, stark verarbeiteten, kalorienreichen, nährstoffarmen Lebensmitteln (Fast Food, Fertigprodukte)**

Ein Austausch der Lebensmittel mit dem Hinweis „**Verzehr in Maßen**“ gegen „**Gesunden Alternativen**“ unterstützt bei der Einhaltung der validierten Vorgaben.

MoKaRi – Gesunde Alternativen

Getränke

- ✓ Wasser
- ✓ Ungezuckerte Kräuter- und Früchtetee
- ✓ Mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte
Empfehlung: Mischung im Verhältnis 1: mind. 3
(1 Teil Saft und mind. 3 Teile Wasser)
- ✓ Smoothies ohne Zuckerzusatz (gelegentlich)

Kohlenhydrate und Ballaststoffe

- ✓ Dinkel-, Hafer- und Gerstenflocken
- ✓ Nüsse und Samen (25 - 30 g/d)
- ✓ Ungesüßtes Müsli
- ✓ Vollkornprodukte (Vollkornbrot, -nudeln (oder zu 100 % aus Hartweizengrieß), Wildreis)
- ✓ Kartoffeln (mit Schale), Topinambur, Süßkartoffel
- ✓ Backen mit Weizenmehl Typ 1050

Gemüse (ballaststoffreich) – mind. 3 Portionen am Tag

- ✓ Kohlgemüse (z. B. Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl)
- ✓ Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen)
- ✓ Pfifferlinge, Schwarzwurzel, Spargel
- ✓ Rohkostsalate mit Karotten, Paprika, Salate der Saison
- ✓ Gemüse roh oder in gegrillter oder gedünsteter Form

Obst – 2 Portionen am Tag

- ✓ Frisches Obst (der Saison)
- ✓ Ballaststoffreiches Obst, wie z. B. Apfel, Beerenobst (Brombeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)
- ✓ Birne, Kaki, Pflaume (mit Schale)

Milchprodukte und Eier

- ✓ Milchprodukte mit moderatem Fettgehalt (Milch (1,5 - 3,8 % Fett), Buttermilch, Magerquark, Buttermilchquark, Joghurt (bis 3,8 % Fett, Omeghurt), Frischkäse (Balance, fettarm, leicht))
- ✓ Kochcreme auf Sojabasis
- ✓ Käse (Fettgehalt bis max. 30 % i. Tr.)
- ✓ Eier (max. 2 - 3 /Woche)
- ✓ Crêpes (französisches Rezept mit weniger Eiern)

MoKaRi – Verzehr in Maßen

Getränke

- Gesüßte Säfte
- Cola-Getränke
- Limonade
- Fassbrause
- Alkohol

Kohlenhydrate und Ballaststoffe

- Pommes frites, Kroketten, Eiernudeln
- Gesüßtes Müsli, gesüßte Cornflakes
- Kartoffelchips, Erdnussflips etc.
- Gebäck insbesondere Produkte aus Blätterteig, Donuts
- Weißmehlprodukte (Brötchen, Toastbrot)
- Backen mit Weizenmehl Typ 405

Gemüse

- Salate mit Mayonnaise, Dressings/Soßen mit versteckten Fetten
- Gemüse mit Sahne-/Rahmsoße
- Salate mit eingelegtem, vorgekochtem Gemüse

Obst

- Gesüßtes Konservenobst /Obstkompott
- Melone, Weintraube, Ananas (zuckerreich)
- Gesüßter Fruchtsaft

Milchprodukte und Eier

- Fettreiche Milchprodukte (Sahne, Schmand, Crème double, Crème fraîche, Doppelrahmstufe)
- Käsesorten mit mehr als 50 % Fett i. Tr.
- Versteckte Eier (z. B. in Eiernudeln, Süßspeisen, Eierkuchen, Gebäck, Fertigprodukte)

MoKaRi – herzgesunde Ernährung

Dr. Christine Dawczynski / Prof. Dr. Stefan Lorkowski

MoKaRi – Gesunde Alternativen

Fisch, marine Produkte (2-3 Portionen / Woche)

- ✓ Hering, Makrele, Sardine
- ✓ Wildlachs, Bückling
- ✓ Dornhai/Schillerlocke
- ✓ Matjes, Rollmöpse, Sardellen, Sprotten
- ✓ Forellen
- ✓ Sushi, Algensalat

Fleisch

- ✓ Fettarme Fleischsorten, wie Wild, Geflügel, Rind, Kalb, Lamm
- ✓ Magere Wurstwaren (gekochter Schinken, kalter Braten)
- ✓ Fettreduzierte bzw. fettoptimierte Wurstwaren
- ✓ Vegetarische Wurstalternativen auf Lupinen-, Weizen- oder Milchproteinbasis

Brotaufstriche

- ✓ Frischkäse (max. 20 % Fett i. Tr.), Hüttenkäse
- ✓ Quark (max. 10 % Fett i. Tr.)
- ✓ Halbfettmargarine (max. 40 % Fett)
- ✓ Margarine mit Pflanzensterinen
- ✓ Avocado-Aufstrich und weitere pflanzliche Aufstriche (Paprika-Cashew, Toskana, Kichererbse-Ingwer, Mango-Papaya-Curry etc.)

Fette und Öle

- ✓ Rapsöl
- ✓ Olivenöl
- ✓ Leinöl
- ✓ Nüsse, Samen

Süßigkeiten, Snacks

- ✓ Obstsalat, Rote Grütze (zubereitet mit ballaststoffreichen Beerenfrüchten)
- ✓ Vollkornkeks, Bitterschokolade, Nüsse
- ✓ Fruchteis, Eis aus Magermilch
- ✓ (Lakritz, Fruchtgummis – ABER: Achtung – Zuckergehalt!)

MoKaRi – Verzehr in Maßen

Fisch

- Aal (fettreich, keine omega-3 PUFA-Quelle)
- Pangasius (keine omega-3 PUFA-Quelle)
- Fischsalat mit Mayonnaise/Sahne/Rahmsoße
- Panierter Fisch

Fleisch

- Haut und Innereien wie Leber, Bries, Nieren
- Fettreiche Wurstwaren (Leber-, Tee-, Blutwurst, Leberkäse, Salami)
- Fetttes Fleisch (z. B. Ente, Schwein)

Brotaufstriche

- Butter
- Margarine (vollfett)
- Mayonnaise
- Vollfettprodukte
- Doppelrahmstufe

Fette und Öle

- Kokosfett, Palmöl, Kakaobutter (sowie daraus hergestellte Produkte)
- Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel-, Soja-, Kürbiskernöl (= omega-6-PUFA-reiche Pflanzenöle)
- Tierische Produkte (Butter, Schmalz, Speck)
- Fettreiche Soßen/Dressings (Remoulade, Mayonnaise)
- Versteckte Fette in Fertiggerichten (Pizza, Gratins, Kuchen/Torten, Waffeln, frittierte Produkte)

Süßigkeiten, Snacks

- Zucker, Sirup, Bonbons, Vollmilchschokolade, weiße Schokolade
- Götterspeise, Pudding, Milchreis,
- Eiscreme (Sahneeis)