

# HERZ-KREISLAUF-RISIKO



**Herz-Kreislauf-Erkrankungen** sind Krankheiten, die unser Herz betreffen. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind immer mehr Kinder von Herz-Kreislauf-Problemen bedroht, eines von fünf Kindern ist übergewichtig oder fettleibig

Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Person ein kardiovaskuläres Problem haben könnte, wird als **kardiovaskuläres Risiko** bezeichnet.

## Herz-Kreislauf-Risikofaktoren

Es gibt Risikofaktoren, die in der Kindheit und Jugend kontrolliert werden können, wodurch sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Erwachsenenalter verringert.

Dies sind die so genannten **vermeidbaren** Risikofaktoren:

- ✓ Hoher Blutdruck
- ✓ Hoher Cholesterinspiegel
- ✓ Rauchen
- ✓ Fettleibigkeit
- ✓ Körperliche Untätigkeit



Zu den anderen, **nicht vermeidbaren** Risikofaktoren gehören die genannten Erbanlagen (hauptsächlich genetische Faktoren, die von den Eltern auf die Kinder übertragen werden, wie z. B. die familiäre Hypercholesterinämie) oder solche, die eine Folge einer anderen Krankheit sind (z. B. Typ-1-Diabetes oder sekundäre arterielle Hypertonie).

## Wie kann ich mich um mein Herz kümmern?

\* Eine abwechslungsreiche und **ausgewogene Ernährung**, um ein **geeignetes Gewicht** zu halten:

- \* Erhöhe den Konsum von Obst und Gemüse
- \* Konsumiere weißen Fisch oder Fleisch, vermeide Frittüren
- \* Verringere das Fett und die zuckerhaltigen Produkte
- \* Begrenz die Salzaufnahme



\* Fördern Sie **körperliche Aktivität** und vermeiden Sie das lange Sitzen. Bewegen Sie sich während 45 Minuten, 3 mal in der Woche.

# Wie mache ich es, dass meine Kinder es ausführen?

**Ernährung:** Es ist sehr wichtig, dass Kinder von klein auf verschiedene Lebensmittel und gesunde Zubereitungen kennenlernen. Dies kann durch folgende Aktivitäten gefördert werden:

- \* durch Begleitung beim Einkaufen oder beim wöchentlichem Aufbewahren der Lebensmittel
- \* beim Mithelfen in der Zubereitung von Mahlzeiten: das Rezept diktieren, die Zutaten vorbereiten, die Zutaten abwiegen, das Obst und Gemüse waschen, usw.



## **Körperliche Aktivität:**

- \* Aktivitäten wie z. B. auf dem Spielplatz gehen, um mit anderen Kindern zu spielen, wenn sie jünger sind
- \* körperlichen Aktivitäten fördern mit Sportarten wie Basketball, Fußball, Schwimmen... usw.
- \* Die Benutzung von Bildschirmgeräten beschränken, die das Sitzen fördern



Quelle: Fundación Cardio Infantil. <https://cardioinfantil.org/>  
Fundación del Corazón <https://fundaciondelcorazon.com/>

**Cuidamos de lo que más te importa, su salud.**

Departamento de Enfermería  
Escolar

