



MEDITERRANE ERNÄHRUNG

HERZGESUNDE ERNÄHRUNG, DIE SCHMECKT!

Mediterrane Ernährung – Herzgesunde Ernährung, die schmeckt!

Die mediterrane Ernährung ist eine pflanzenbetonte und abwechslungsreiche Mischkost, die unsere Gesundheit fördern kann.

Datum Onlinegang: 08/2024



Erklärvideos

Der Medienbeitrag wurde von Anna Umrig im Rahmen ihres Studiums Lebensmittel- und Gesundheitswissenschaften (M. Sc.) an der Universität Bayreuth für das Projekt Ernährungsradar erstellt und wird im Bereich E-Tutor online veröffentlicht. Animiert wurde das Video mithilfe von Microsoft PowerPoint 365. Außerdem wurden Abbildungen entweder aus Microsoft PowerPoint 365 verwendet oder über shutterstock.com erworben. Untertitel zum Video sind auf Deutsch und Englisch verfügbar und können über die YouTube-Einstellungen ein- und ausgeblendet werden.

Transkript des Erklärvideos

Ich weiß nicht, wie es Euch geht, aber wenn man den Begriff „Mediterrane Ernährung“ das erste Mal hört, denken viele zuerst an Urlaub in Italien. Dazu gehört typischerweise auch jede Menge Pizza und Pasta, aber das ist ja eigentlich nicht wirklich gesund. Also: Was versteht man dann unter einer mediterranen Ernährung? Kann sich diese positiv auf unsere Gesundheit auswirken? Das alles erfahrt Ihr in unserem Video, also bleibt dran.

Was genau ist eine gesunde mediterrane Ernährung? Und welche Lebensmittel sind hierfür typisch?

Wir gehen zurück in die 60er Jahre. Hier wurde in einer Langzeitstudie beobachtet, dass die Mittelmeerbewohner im Ländervergleich eine niedrigere Sterberate aufwiesen. Die niedrigste Sterberate aufgrund von koronaren Herzerkrankungen wurde bei den Einwohnern Kretas nachgewiesen. Aus diesem Grund wurde deren Ernährungsweise genauer unter die Lupe genommen: Damals wurden hohe Mengen an Olivenöl verwendet. Auch Gemüse und Obst sowie Getreideprodukte, kamen nahezu täglich auf den Teller. Nicht zu vergessen ist der regelmäßige Verzehr an Hülsenfrüchten. Nüsse und Samen wurden ebenfalls häufig gegessen. Darüber hinaus wurde viel mit Kräutern und Knoblauch gewürzt. Somit wird weniger Salz benötigt.

Die traditionelle mediterrane Ernährung gestaltet sich sehr abwechslungsreich und grenzt nahezu keine Lebensmittel aus. Wie Ihr in der Lebensmittelpyramide erkennen könnt, setzt sich die mediterrane Ernährung aus vorwiegend pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Gemüse und Obst zusammen. Man spricht deshalb auch von einer pflanzenbetonten Mischkost. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine solche pflanzenbasierte Mischkost. Demnach ist die mediterrane Kost als eine Variante der allgemeinen Empfehlungen zur gesunden Ernährung zu verstehen. Neben den pflanzlichen Lebensmitteln werden tierische Produkte eher in geringeren Mengen verzehrt. Fisch kommt jedoch regelmäßig auf den Teller. Dieser enthält die für uns wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Insgesamt wird in der mediterranen Küche auch auf möglichst unverarbeitete und naturbelassene Lebensmittel Wert gelegt. Zuckerhaltige Getränke und Süßigkeiten sind dabei eine Seltenheit.

Welche Auswirkungen hat die mediterrane Ernährung auf unsere Gesundheit?

Mittlerweile gibt es zahlreiche aussagekräftige Studien, die zeigen, dass sich eine mediterrane Ernährung positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken kann. Somit können Erkrankungen wie Schlaganfälle oder Herzinfarkte verhütet werden. Es gibt mittlerweile auch Hinweise, dass die mediterrane Ernährung langfristig das Krebsrisiko senken kann, unter anderem für Leber- und Darmkrebs. Hierzu ist jedoch noch weitere Forschung in Zukunft erforderlich. Insgesamt wird stets betont, dass die mediterrane Ernährung im Gesamtbild entscheidend ist.

Wie können sich einzelne mediterrane Lebensmittel auf unsere Gesundheit auswirken?

Bei der mediterranen Ernährung ist zunächst der hohe Gemüse- und Obstkonsum als positiv zu bewerten. Neben jeder Menge Vitamine und Mineralstoffe sind darin auch sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Manche dieser Stoffe wirken möglicherweise entzündungshemmend. Weiterhin können sie unter Umständen krebsvorbeugend wirken. Deshalb gilt bei Gemüse und Obst die Empfehlung „5-mal am Tag“. Zusammen mit einer Vielzahl an Vollkorn-Getreideprodukten liefern sie uns außerdem reichlich Ballaststoffe. Auch wenn in der Mittelmeerküche heutzutage üblicherweise Weißbrot serviert wird, empfiehlt sich dennoch die Vollkornvariante aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts vorzuziehen.

Wie viel Olivenöl ist denn eigentlich gesund?

In der mediterranen Küche findet das Olivenöl reichlich Anwendung, egal ob zum Kochen, Braten oder für kalte Gerichte. Vor allem das „extra native Olivenöl“ gehört zu den qualitativ hochwertigen Fetten. Sie haben eine günstige Fettsäurezusammensetzung und sind ebenfalls reich an entzündungshemmenden sekundären Pflanzenstoffen. Es bleibt trotzdem zu erwähnen, dass Fette und Öle generell viele Kalorien liefern. Es darf und soll dennoch mit Olivenöl gekocht werden. Nach mediterranem Vorbild gelten 4 Esslöffel am Tag als Richtwert. Dieser unterscheidet sich von dem Orientierungswert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Hier werden lediglich 1 bis 2 Esslöffel Öl am Tag empfohlen.

Wie sieht es denn mit dem Glas Rotwein am Abend aus?

Das Glas Rotwein ist ebenfalls typisch für das Dolce Vita, oder eben für den mediterranen Lebensstil. Rotwein enthält zwar ebenfalls gesundheitsförderliche sekundäre Pflanzenstoffe, allerdings bedingt Alkohol selbst ein erhöhtes Krebsrisiko. Darüber hinaus besteht bei Alkohol bekanntermaßen Suchtgefahr. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung toleriert deshalb maximal 10 Gramm pro Tag für Frauen und 20 Gramm pro Tag für Männer, das entspricht $\frac{1}{8}$ Liter beziehungsweise $\frac{1}{4}$ Liter Wein.

Wie kann ich mich nun im Alltag mediterran ernähren und dabei gutes für meine Gesundheit tun?

Wie gesagt eine üppige Salamipizza mit extra Käse hat leider wenig mit der mediterranen Ernährung im eigentlichen Sinne zu tun. Aber gibt es auch leckere mediterrane Alternativen? Schauen wir uns hierzu wieder die mediterrane Lebensmittelpyramide an. Beginnen wir mit dem Pizzaboden: Getreide in Form von Mehl ist laut der Pyramide Bestandteil einer jeden Mahlzeit. Wenn der Pizzateig jetzt auch noch aus Vollkornmehl gemacht wird, wären die Empfehlungen optimal erfüllt. Und nun zum Belag: Reichlich Gemüse lautet hier die Devise. Wie wäre es also mit etwas Grillgemüse auf der klassischen Tomatensauce? Für etwas Mozzarella ist natürlich auch noch Platz! Wenn Ihr weitere Inspirationen für leckere mediterrane Gerichte braucht, klickt doch einfach auf den Link in unseren Quellenangaben.

Zusammenfassung:

Wir fassen also zusammen: Die mediterrane Ernährung ist eine pflanzenbetone Kost mit reichlich Gemüse, Obst sowie Getreideprodukten und Hülsenfrüchten. Sie eignet sich sehr gut als Langzeiternährung aufgrund ihrer gesundheitsförderlichen Eigenschaften. Also: Bringt die Dolce Vita zu Euch nach Hause und kocht Euch durch die mediterrane Küche. Wir sind uns sicher, ihr werdet begeistert sein, wie lecker gesundes Essen sein kann!

Literatur

Bach-Faig, Anna; Berry, Elliot M.; Lairon, Denis; Reguant, Joan; Trichopoulou, Antonia; Dernini, Sandro et al. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public health nutrition 14 (12A), pp. 2274–2284. DOI: 10.1017/S1368980011002515

Biesalski, Hans-Konrad; Grimm, Peter; Nowitzki-Grimm, Susanne (2020). Taschenatlas Ernährung. 8., vollständig überarbeitete Auflage. Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag

Delgado-Lista, Javier; Alcalá-Díaz, Juan F.; Torres-Peña, Jose D.; Quintana-Navarro, Gracia M.; Fuentes, Francisco; Garcia-Rios, Antonio et al. (2022). Long-term secondary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet and a low-fat diet (CORDIOPREV): a randomised controlled trial. Lancet (London, England) 399 (10338), pp. 1876–1885. DOI: 10.1016/S0140-6736(22)00122-2

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Ed.) (2023a). Alkohol. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/alkohol>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Ed.) (2023b). Getränke. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/getraenke>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Ed.) (2023c). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/#c2240>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Ed.) (2023d). Öle und Fette. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/oele-und-fette/>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023e). DGE-Ernährungskreis. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/>

Erickson, N.; Wawer, A. (2015). Prinzipien der mediterranen Ernährung: Definition, Hintergrund, Eigenschaften und klinische Bedeutung. Aktuel Ernährungsmed 40 (06), pp. 355–359. DOI: 10.1055/s-0035-1552773

Estruch, Ramón; Ros, Emilio; Salas-Salvadó, Jordi; Covas, Maria-Isabel; Corella, Dolores; Arós, Fernando et al. (2018). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *The New England journal of medicine* 378 (25), e34. DOI: 10.1056/NEJMoa1800389

Gomez-Huelgas, R.; Jansen-Chaparro, S.; Baca-Osorio, A. J.; Mancera-Romero, J.; Tinahones, F. J.; Bernal-López, M. R. (2015). Effects of a long-term lifestyle intervention program with Mediterranean diet and exercise for the management of patients with metabolic syndrome in a primary care setting. *European journal of internal medicine* 26 (5), pp. 317–323. DOI: 10.1016/j.ejim.2015.04.007

Hauner, Hans; Beyer-Reiners, Evelyn; Bischoff, Gert; Breidenassel, Christina; Ferschke, Melanie; Gebhardt, Albrecht et al. (2019). Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). *Aktuell Ernährungsmed* 44 (06), pp. 384–419. DOI: 10.1055/a-1030-5207

Höfler, Elisabeth; Sprengart, Petra (2018). *Praktische Diätetik. Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage.* Stuttgart: WVG Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft

Martínez-González, Miguel A.; Salas-Salvadó, Jordi; Estruch, Ramón; Corella, Dolores; Fitó, Montse; Ros, Emilio (2015). Benefits of the Mediterranean Diet: Insights From the PREDIMED Study. *Progress in cardiovascular diseases* 58 (1), pp. 50–60. DOI: 10.1016/j.pcad.2015.04.003

Morze, Jakub; Danielewicz, Anna; Przybyłowicz, Katarzyna; Zeng, Hongmei; Hoffmann, Georg; Schwingshackl, Lukas (2021). An updated systematic review and meta-analysis on adherence to mediterranean diet and risk of cancer. In *European journal of nutrition* 60 (3), pp. 1561–1586. DOI: 10.1007/s00394-020-02346-6

Romero-Cabrera, Juan Luis; García-Ríos, Antonio; Sotos-Prieto, Mercedes; Quintana-Navarro, Gracia; Alcalá-Díaz, Juan Francisco; Martín-Piedra, Laura et al. (2023). Adherence to a Mediterranean lifestyle improves metabolic status in coronary heart disease patients: A prospective analysis from the CORDIOPREV study. *Journal of internal medicine* 293 (5), pp. 574–588. DOI: 10.1111/joim.13602

Link für Rezepte:

<https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/ernaehrung/mediterrane-rezepte>