



## **Vortragsreihe im Rahmen der Angebote für interessierte Bürger der Region Wintersemester 2005/06**

Thema: Mediterran genießen auf gut Deutsch

Referent: Dr.-Ing. Bernd Engelmann  
Unabhängige Gesundheitsförderung  
Büro für Lebensmittelkunde, Ernährung und Projektentwicklung  
Äußere Plauensche Str. 16, 08056 Zwickau  
Tel. 0375/ 24 13 10, Fax 0375/ 27 37 421, E-Mail: Dr-Ing.Engelmann@t-online.de

Termin: 5. Oktober 2005

Eine mediterrane Kost aus viel Gemüse, Olivenöl, Getreide, Hülsenfrüchten und Kräutern, moderatem Fischkonsum aber wenig Fleisch und mäßigem Weinkonsum gilt als Inbegriff gesunder Ernährung. Bereits seit über 50 Jahren beschäftigen sich internationale Expertenteams mit dem Phänomen, dass trotz eines relativ hohen Fettkonsums (ca. 40 % der Nahrungsenergie), diese Regionen die niedrigsten Raten an Herz – Kreislauferkrankungen, Krebs, Diabetes u. a. haben.

Die Epidemiologin Prof. Antonia Trichopoulou von der Universität Athen hat zusammen mit anderen Forschern Daten aus Griechenland, Spanien, Italien, Dänemark, Deutschland, Schweden, Niederlande, Frankreich und Großbritannien ausgewertet und die Ergebnisse im renommierten „British Medical Journal“ veröffentlicht. Sie entwickelte einen „Mittelmeer – Score“. Dabei bewertete sie neun Speiseplankomponenten von über 75.000 Männern und Frauen im Alter über 60 Jahren, je nachdem ob diese zur mediterranen Ernährung zählten, mit null oder eins. Diese Bewertung ermöglichte es ihr, das individuelle Ernährungsverhalten mit einem Punktekonto zu erforschen. Der mediterrane Charakter war um so mehr ausgebildet, je höher die Gesamtpunktzahl war. Im Ergebnis dieser Studie zeigte sich, daß Senioren, die sich überwiegend mediterran ernährten, tatsächlich eine niedrigere Sterblichkeit besaßen. **Wenn diese mediterrane Ernährungs- und Lebensweise der Gesundheit so dienlich ist, was können wir dann tun, um in den Genuss dieses lebensverlängernden Effekts zu kommen?**

**Das Herzstück der mediterranen Ernährung ist vegetarisch**, d. h. es wird reichlich frisches Obst, Salate und Gemüse der Saison verzehrt. Diese Lebensmittel sind kalorienarm, liefern viele cholesterin- und triglyceridsenkende Ballaststoffe sowie antioxidative Vitamine. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wie Carotinoide oder Polyphenole schützen zudem vor Herz-Kreislauferkrankungen. Vor allem das in Tomaten enthaltene Lykopen, aber auch die in jedem roten und gelben Gemüse enthaltenen Carotinoide reduzieren deutlich das Risiko eines Herzinfarkts. Gesundheitlich Bedeutung haben außerdem Flavonoide welchen in Zitrusfrüchten und Beerenobst, Kirschen, blauen Trauben und Auberginen vorkommen. Flavonoide schützen vor oxidativen Veränderungen des Vitamin C, d. h. sie sparen Vitamin C ein. Außerdem wirken sie blutdrucksenkend und gerinnungshemmend, d. h. sie machen das Blut „dünn“ und beugen somit der Gefahr eines koronaren Ereignisses vor. In der mediterranen Ernährung besteht etwa die Hälfte des täglichen Obst – und Gemüseverzehr aus Frischkost, d. h. aus unerhitztem Obst und Gemüse.

Vor allem rohes Gemüse enthält pharmakologisch relevante Mengen an Acetylsalicylsäure. Diese Substanz steht für das Aspirin Pate und bietet dem menschlichen Organismus, insbesondere den Blutgefäßen einen umfassenden Schutz.

☞ Ebenso wie in der mediterranen Küche ist es sinnvoll, sich auch hierzulande am einheimischen Angebot zu orientieren. Im Sommer kann das durchaus die ganze Palette der mediterranen Gemüse und Obstsorten sein. Dazu gehören

z. B. Auberginen, Zucchini und Tomaten. Nicht zu vergessen die breite Vielfalt der Blattsalate die in Kombination mit Paprika, Gurke, Tomate oder Ruccola zu leckeren Salaten zubereitet werden können.

In der kalten Jahreszeit, wenn bei uns diese Sorten nicht mehr wachsen, gibt es ausreichend Alternativen. Mit Zwiebeln, Mangold, Chicorée, Lauch, Pastinaken, Rettich, Rote Bete, Grünkohl oder Wirsing steht uns eine reichhaltige Palette zur Auswahl.

**Vollkorngetreide** ist nicht nur ein wichtiger Kohlenhydratlieferant in der mediterranen Ernährung, sondern versorgt uns gleichzeitig mit hochwertigem Eiweiß, Fett, vielen Vitaminen der B – Gruppe, Vitamin E, Ballaststoffen außerdem mit Mineralien, u. a. Eisen, Kalium und Magnesium. Die Inhaltsstoffe des Getreides sind dabei aber nicht gleichmäßig im ganzen Korn verteilt. Der Hauptbestandteil der Kohlenhydrate, die Stärke, findet sich im weißem Mehlkern, Fett und die fettlöslichen Vitamine sind im Keimling konzentriert und Eiweiß, wasserlösliche Vitamine, Mineralien sowie die Ballaststoffe sind in den dunkleren Randschichten lokalisiert. Der weitaus größte Teil des Getreides in der Ernährung des Menschen wird bei uns in Form von weißen Auszugsmehlen verzehrt. Den Auszugsmehlprodukten fehlen der wertvolle Keimling und die Randschichten. Auszugsmehlprodukte enthalten demnach bis zu 90 % weniger Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und ungesättigte Fettsäuren! Deshalb gilt es Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis und Frischkornmahlzeiten zu verzehren oder Getreide gekocht als Beilage zu verwenden.

**Fisch und Meerestiere** zählen gemäß der Ernährungstradition vieler südeuropäischer Länder zu einer abwechslungsreichen Speiseplangestaltung. Allerdings liefern nur Seefische wie Makrele, Sardinen, Sardellen oder Thunfisch die langkettigen Omega-3-Fettsäuren. In epidemiologischen Studien wurde die schützende Wirkung der Omega-3-Fettsäuren belegt. Sie wirken antithrombotisch und schützen vor Herz-Kreislaufkrankungen indem sie:

1. den Blutdruck senken
2. den Fibrinogenspiegel senken und die Fließeigenschaften des Blutes verbessern
3. Gefäß erweiternde Gewebshormone (Eicosanoide) bilden
4. das Risiko für den plötzlichen Herztod mindern (antiarrhythmische Effekte)

Außerdem ist der Gehalt an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin in der Nahrung besonders niedrig, da die Südeuropäer Fleisch und tierische Produkte besonders maßvoll, ja sogar sehr selten verzehren.

**Olivenöl** besitzt in der mediterranen Ernährung einen hohen Stellenwert. Die einfach ungesättigte Ölsäure aus dem Olivenöl reduziert das Risiko an koronaren Herzerkrankungen zu erkranken. Dabei muss man aber an Fett nicht unbedingt sparen - die Ernährung in Südeuropa ist keineswegs fettarm.

Bei gleichzeitiger niedriger Aufnahme an gesättigten Fettsäuren, wie sie z.B. in Margarine und Fertiggerichten enthalten sind, senken ölsäurereiche pflanzliche Lebensmittel (wie z. B. Olivenöl, Nüsse) den Gesamt- bzw. den LDL – Cholesterinspiegel. Außerdem enthalten die in der Mittelmeerkost verwendeten Öle große Mengen an Antioxidantien wie Vitamin E, welches ein hohes Schutzpotential aufweist und Herzinfarkt, Schlaganfall und bestimmten Krebserkrankungen vorbeugt.

- ☞ Mediterran auf gut Deutsch – auch einheimische Pflanzen bzw. deren Öle enthalten einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie z. B. der Raps oder die Leinsaat. Mit seinem Gehalt an der mehrfach ungesättigten alpha – Linolensäure (Omega - 3 - Fettsäure) ist Leinöl unübertroffen und das Öl des Rapses wird auch als das Olivenöl des Nordens bezeichnet.

**Hülsenfrüchte** sind in der mediterranen Ernährung besonders wichtige Eiweißlieferanten. Hülsenfrüchte heben sich auch durch ihren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen hervor, insbesondere durch den kritischer Nährstoffe, wie Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, Folsäure und Eisen; auch ihr Gehalt an Vitamin E ist bemerkenswert. Hülsenfrüchte tragen außerdem besonders zur Versorgung mit Ballaststoffen bei.

**Der mäßige Alkoholkonsum** (10 – 20 g Alkohol, entsprechen 100 – 200 ml Rotwein) in der mediterranen Ernährung senkt, wie zahlreiche Studien inzwischen belegen, das Risiko für Herz - Kreislaufkrankungen.

Der positive Einfluss wird darauf zurückgeführt, dass er das „gute“ HDL- Cholesterin im Blut erhöht und die Thrombosegefahr mindert, indem er die Verklumpung der Blutplättchen hemmt und die Konzentration des an der Blutgerinnung beteiligten Fibrinogens reduziert. Wissenschaftler vermuten außerdem, dass die Phenole aus den Trauben für die gesundheitlichen Wirkungen des Rotweins mitverantwortlich sind. Aber Vorsicht: Nicht nur Abstinenzler, sondern auch Vieltrinker, die mehr als 600 ml Wein (entsprechen 60g Alkohol) am Tag konsumieren, haben ein erhöhtes Herzinfarkttrisiko. Außerdem kann der Alkohol einen gesunden Lebensstil nicht ersetzen.

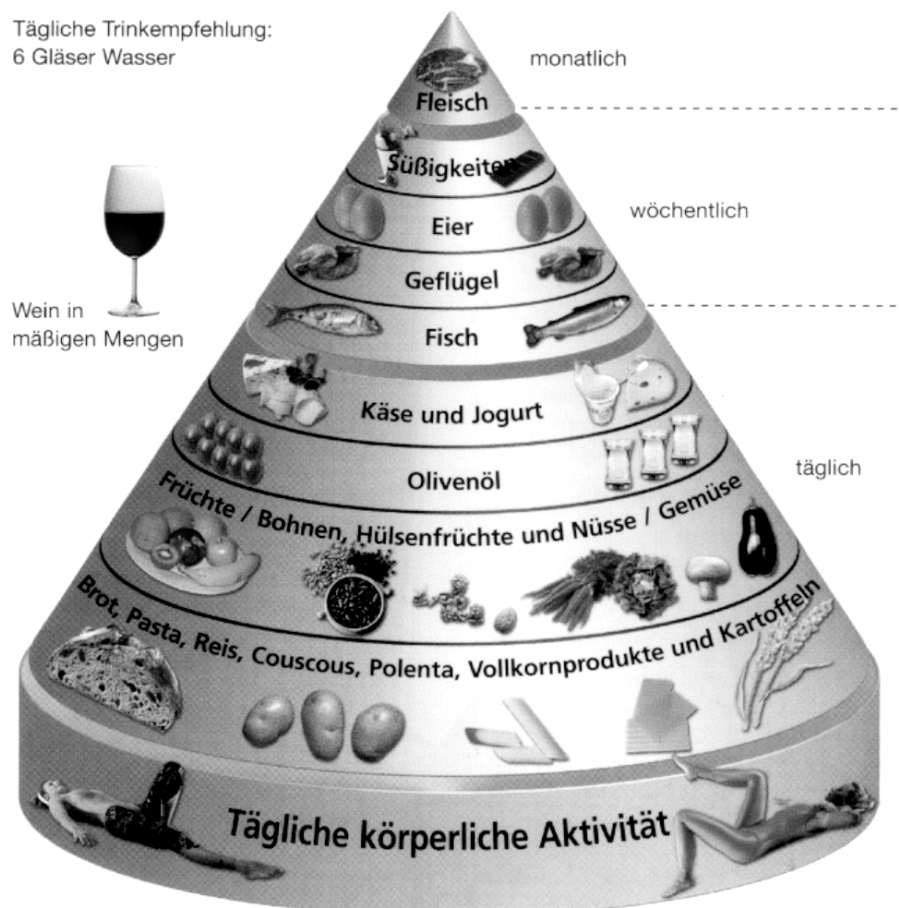
- ☞ Positive Wirkungen zeigen sich nur bei einem Glas Rotwein am Tag (etwa: 200 ml entsprechen 20g Alkohol), am besten zur Mahlzeit getrunken.

**Nicht allein auf die Ernährungsweise** lässt sich die niedrige Sterblichkeit südeuropäischer Senioren zurückführen. Körperliche Arbeit war und ist für die Männer und Frauen in Süditalien oder Griechenland üblich. Dennoch verlief der Alltag stressarm und mit Ruhepausen. Griechische Wissenschaftler berichten, dass bereits eine 30-minütige Siesta das Risiko für koronare Herzerkrankungen senkt.

- ☞ 1. Versuchen Sie wann immer möglich, Mahlzeiten mit anderen gemeinsam einzunehmen, denn positive Atmosphäre und Geselligkeit am Tisch sind wichtig.
2. Genießen lässt sich lernen; die mediterrane Küche bietet vielerlei Köstlichkeiten, die es auszuprobieren lohnt.
3. Üben Sie bewusst Verzicht und fasten Sie auch mal eine Zeit lang.
4. Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten im Freien.
5. Schlafen Sie ausreichend und versuchen Sie auch Mittags zu ruhen.
6. Genießen Sie die Mahlzeiten bewusst als Höhepunkte des Tages.
7. Entwickeln Sie feste Gewohnheiten beim Essen, denn Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder.

Zusammenfassend lassen sich die hier gegebenen Empfehlungen in einer Pyramide darstellen (siehe Übersicht 1).

**Übersicht 1: Pyramide der gesunden, traditionellen mediterranen Diät ;**  
nach: Oldways Preservation & Exchange Trust



Bei der Lebensmittelauswahl sollten Sie jene bevorzugen, die in der ökologischen Landwirtschaft regional erzeugt wurden. Dadurch können Sie einerseits die Schadstoffmengen in Lebensmitteln so gering wie möglich halten, andererseits unterstützen Sie die Bemühungen der ökologisch arbeitenden Landwirte, Luft, Boden und Wasser nicht zusätzlich zu belasten. Hinzukommt, dass diese Produkte durch einen besseren Reifezustand bei der Ernte signifikant mehr an sekundären Pflanzenstoffen beinhalten und über eine höhere Nährstoffdichte verfügen. Und besser kontrolliert sind sie obendrein.

**Für Fachfragen und weitergehende Informationen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.**

Merkmale	Traditionelle Mittelmeerkost	Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung auf gut Deutsch
FrISChe und gering verarbeitete Zutaten	vorwiegend verwendet	vorwiegend verwendet
überwiegend pflanzliche Ernährung	an allen Wochentagen	an allen Wochentagen
Getränke	Stilles Wasser, mit Wasser verdünnte Zitrus-säfte, Kräutertee, moderater Weinverzehr zu den Mahlzeiten	ebenso, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte (1:1 mit Wasser), Früchtetee, Grüner Tee, Personen mit einem gesunden Lebensstil profitieren nicht vom zusätzlichen Weinverzehr
Getreidevollkornprodukte	Bruschetta, Ciabatta, Polenta, Naturreis, Vollkornnudeln, Couscous	Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Naturreis, Vollkornnudeln, Getreidegerichte (z.B. Hirse, Gerstenrisotto, Grünkern, Haferflocken), Frischkornmahlzeit
FrISChe Gemüse der Saison und Region	Auberginen, Zucchini, Tomaten, Fenchel, Paprika, Spinat, Mangold, Sellerie, Kohl, Portulak, Ruccola, Blattsalate, Knoblauch, Zwiebeln, auch Kartoffeln!	<ul style="list-style-type: none"> <li>im Sommer ebenso realisierbar, zusätzlich Broccoli</li> <li>im Winter: Kartoffeln, Pilze, Topinambur, Zwiebeln, Mangold, Chicoree, Lauch, Pastinaken, Rettich, Rote Bete, Wirsing, Weißkohl, Rotkohl, Spinat, Kürbis, Möhren, Rosen- und Grünkohl*, Sauerkraut (Vit B12) *(mehr Carotinoide bspw. als Tomaten)</li> </ul>
Kräuter	Thymian*, Rosmarin*, Salbei*, Oregano*, Basilikum*, Koriander*, Kreuzkümmel* *(besonders hoher Gehalt an Acetylsalicylsäure)	<ul style="list-style-type: none"> <li>im Sommer: auf der Fensterbank ziehen oder frisch aus dem Garten</li> <li>im Winter: getrocknet verwenden</li> </ul>
FrISChe Obst	zwischendurch und als Nachspeise: Orangen, Zitronen, Mandarinen, Pfirsiche, Äpfel, Kirschen	<ul style="list-style-type: none"> <li>im Sommer: Äpfel, Birnen, Beerenobst, Steinobst</li> <li>im Winter: Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte</li> </ul>
Süßigkeiten	kein Zucker, mäßig Honig, Trockenfrüchte, süße Früchte	ebenso handhaben Es gibt keinen Grund Industriezucker und seine Derivate zu verzehren!
Snacks	Hülsenfrüchte, Oliven, Nüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Trockenfrüchte (Aprikosen, Pflaumen, Feigen)	ebenso handhaben
gesüßte und in Fett gebackene Backwaren	äußerst selten, nur zu bestimmten Anlässen, Verwendung von Walnüssen, Backen mit Olivenöl	ebenso handhaben Süßen nur mit süßen Früchten, Trockenfrüchten oder etwas Honig.
Fettquelle	Olivenöl zum Einlegen von Gemüse, Saucen, Andünsten, Backen, Brotaufstrichen (Pesto), usw.	Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Pesto, Butter und Schmand moderat !
Brotbelag	Kleingehacktes und mit Kräutern und Olivenöl angemachtes Gemüse (Tomaten, Paprika, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch), Pesto, Kichererbsenmus, Avocadomus, Knoblauchpaste	ebenso, Pesto, Tomatenmark, Vegetarische Brotaufstriche aus Grünkern, Hirse, Lupinen, usw., Butter und Schmand in moderater Menge bspw. mit Kräutern angemacht
Fleisch- und Wurstwaren; rotes Fleisch	sparsam, äußerst selten (1...2x / Monat), meist zu Festtagen Lamm-, Ziegen- und Hühnerfleisch	sparsam, äußerst selten (1...2x / Monat), eher Hühnerfleisch wegen Verhältnis DHA/EPA* *(Docosahexaensäure / Eicosapentaensäure)
Meeresfisch	mäßiger Verzehr an Makrele, Thunfisch, Dorade, Seeteufel, Sardine, Meerestiere !* *(heutzutage schadstoffbelastet)	Hering, Makrele, Lachs aus Bio-Aquakulturen, Dorsch, möglichst frischer Meeresfisch
Hülsenfrüchte und Nüsse	ErbSen, frISChe weiße Bohnen, dicke Bohnen, Kichererbsen, Lupinen, Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Erdmandeln, Pistazien, Sesam, Maronen	ebenso handhaben
Milch- und Milchprodukte	mäßiger Verzehr an Joghurt, Tsatsiki, Feta, Mozzarella aus Schafs- und Ziegenmilch	ebenso, mäßiger Verzehr an Alpinem Bergkäse, SauerMilchkäse (z. B. Harzer), Rohmilchkäse, Eier max. 2 Stück/Woche, Buttermilch, Molke ungesüßt