

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 38 / 27. Mai 2024

Mediterrane Kost is(s)t gut fürs Herz

Bereits in den 50er Jahren zeigte die „Sieben-Länder-Studie“, dass Menschen aus dem Mittelmeerraum deutlich seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und eine höhere Lebenserwartung haben als Menschen aus Amerika und Nordeuropa. Diese Ergebnisse sind nicht nur auf unterschiedliche genetische Veranlagungen zurückzuführen oder allein durch den Lebensstil zu erklären. Inzwischen ist erwiesen, dass die westeuropäische Ernährungsweise die Entstehung von Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und wahrscheinlich auch einiger gewichtsinduzierter Krebsarten beeinflusst und begünstigt.

Ziel sollte es sein, eine Ernährungsweise zu finden, die vorbeugend gegen ernährungsbedingte Krankheiten wirkt. Sie muss aber auch den Anforderungen der heutigen Zeit, insbesondere im Alter, gerecht werden und daher alltagstauglich, schmackhaft und ausgewogen sein. In diesem Zusammenhang gewinnt die mediterrane Kost zunehmend an Bedeutung und ist besonders für die Herzgesundheit geeignet.

Ein wichtiges Merkmal ist der hohe Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln. Dazu gehören vor allem Gemüse heimischer Herkunft in roher oder nur wenig verarbeiteter Form, Obst und eine Reihe von Getreideprodukten wie Mais und Reis. Zu den ernährungsphysiologischen Merkmalen gehört auch ein hoher Gehalt an Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Diese sind unter anderem in Gemüse, Obst, Nüssen und Vollkornprodukten enthalten. Wenige tierische Lebensmittel werden verzehrt. Milchprodukte wie Käse und Joghurt werden täglich in kleinen Mengen verzehrt und wirken sich positiv auf die Darmflora aus. Der Orientierungswert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt bei 200 bis 250 Gramm Milch und Milchprodukte sowie 50 bis 60 Gramm (2 Scheiben) Käse pro Tag. Durch die bewusste Auswahl fettarmer Varianten können zusätzlich Kalorien eingespart werden.

Geflügel und Fisch werden in der mediterranen Ernährung einige Male pro Woche verzehrt. Rotes Fleisch und Eier stehen dagegen nur selten auf dem Speiseplan. Olivenöl ist die wichtigste Fettquelle. Es ersetzt in der täglichen Ernährung fast alle anderen Fette, auch Butter und synthetisch hergestellte Margarine. Ungesättigte Fettsäuren, wie sie im Olivenöl enthalten sind, helfen bei der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. In der heimischen Küche ist ein einfacher Austausch ohne Verzicht möglich: Rapsöl als Bratöl für die warme Küche und Olivenöl als Salatöl für die kalte Küche.

Gefördert durch:



#moderndenken

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger
Stv. Vorsitzende: Jens Hennicke, Holger Häberer
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

Frische und getrocknete Kräuter und Knoblauch werden reichlich in der Küche verwendet und tragen wesentlich zum Geschmack bei, so dass auf Salz fast vollständig verzichtet werden kann.

Grundlage einer herzgesunden Ernährung ist eine hohe Ballaststoffzufuhr. Gute Ballaststofflieferanten sind Gemüse, Pilze und Hülsenfrüchte. Back- und Teigwaren aus Vollkornmehl liefern neben Ballaststoffen auch reichlich Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Ihr Verzehr regt die Darmtätigkeit an und fördert gleichzeitig die Verdauung. Dazu ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr notwendig, sonst droht Verstopfung.

Die mediterrane Ernährung wirkt vor allem durch das Zusammenspiel der einzelnen Faktoren vorbeugend. Ein zusätzlicher positiver Effekt geht von der Lebensfreude der Bewohnerinnen und Bewohner im Mittelmeerraum aus. Freude und Zeit beim Essen sowie das soziale Miteinander führen zu einer großen Entspannung und Entschleunigung des Alltags rund um die Mahlzeiten. Der Zusammenhalt wird gestärkt und die Lebensfreude gefördert. Aus ernährungsmedizinischer und psychologischer Sicht wirken sich auch kleine Schritte in der Ernährungsumstellung positiv aus. Wichtig ist: „Haben Sie Freude am Essen!“

Weitere Informationen, Tipps und Rezepte rund um das Thema „Gesunde Ernährung im Alter“ finden Sie bei der Vernetzungsstelle für Seniorenernährung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. unter: seniorenernaehrung.lvg-isa.de.

Der Autor Dr. med. Carl Meißner, Facharzt für Chirurgie und Viszeralchirurgie und Ernährungs-mediziner, schreibt im Auftrag der Vernetzungsstelle für Seniorenernährung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

Die Ernährungsinitiative ist Teil von IN FORM. IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert. Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.