

Die Mediterrane Kost

Es gibt eine große Anzahl von Veröffentlichungen, die belegen, dass eine Mittelmeerkost sehr günstige Auswirkungen auf die Gesundheit hat.

Sie erfüllt das Credo der Ernährungswissenschaft perfekt.

Dies ergab unter anderem die „Sieben-Länder-Studie“: beim Vergleich der unterschiedlichen Ernährungs Konzepte zeigte sich, dass zwischen Nordeuropa und den Mittelmeerländern ein deutliches Gefälle hinsichtlich der Gesundheit besteht.

Im British Medical Journal (BMJ) erschien eine Metaanalyse aus zwölf Studien mit 1,5 Millionen Teilnehmern, diese verdeutlicht, dass eine strikte Einhaltung der mediterranen Ernährung vor Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Alzheimer und Parkinson Erkrankungen schützen kann. Die dazu passende randomisierte Studie, die im Archives of Internal Medicine veröffentlicht wurde zeigt, dass bei der Ernährung nach der Mittelmeerkost mit einer grundsätzlichen Verbesserung der gesamten Stoffwechselsituation einhergeht.

Frauen, die sich mit der Mediterranen Kost ernähren, haben deutlich weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle erlitten. Das zeigt eine Auswertung von Daten aus der Nurses Health Study. Hier wurden die Angaben von ca. 75.000 Frauen in den Jahren 1984 bis 2002 ausgewertet. Die Wissenschaftler kamen zum Schluss, dass eine Mediterrane Ernährung das Herzinfarktrisiko um 29% und das Schlaganfallrisiko um 13% senken kann.

Nicht zuletzt bietet sie die beste und trotzdem einfache Möglichkeit, sich gesund zu essen und dabei auch noch voll auf die kulinarischen Kosten zu kommen.

Es klingt doch schier unglaublich, dass man die Menschheit zu einem Genuss wie knackigem Gemüse und herrlichen Früchten die nach Sonne schmecken, köstlicher Pasta mit Fisch, abgerundet mit einem guten Glas Rotwein, überzeugen muss.

In der mediterranen Küche gehen Wohlgeschmack, Lebensfreude und Genuss mit großem gesundheitlichen Wert, Hand in Hand.

Der Schlüssel liegt dabei nicht in einem bestimmten Nahrungsmittel, sondern vielmehr im Zusammenspiel der ausgewählten Zutaten:

Die traditionellen Ernährungsweise in Südeuropa zeichnet sich durch ihre gesunde Vielfalt aus. Pflanzliche Lebensmittel, Brot und Teigwaren, Gemüse, Salat und Obst machen den Löwenanteil dessen aus, was täglich auf den Tisch kommt.

Fisch und Geflügel werden mehrmals wöchentlich, dunkles Fleisch dagegen nur recht selten serviert.

Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse gibt es täglich, jedoch in mäßigen Mengen.

Diese Dosierung gilt auch für Wein, den man in Maßen, vorwiegend zu den Mahlzeiten zu sich nimmt.

Die Hauptfettquelle sind Hochwertige, Kaltgepresstes Olivenöle.

Aus dieser Zusammenstellung des Speiseplans ergibt sich eine optimale Nährstoffbilanz.

Mediterran essen bedeutet wenig gesättigte Fettsäuren und [Transfette](#), dafür aber viele einfach und mehrfach ungesättigte [Fettsäuren](#) besonders [Omega-3-Fettsäuren](#).

Weiterhin positiv ist der hohe Gehalt an Kohlehydraten und Ballaststoffen. Ganz zu schweigen von den vielen Vitaminen und Mineralstoffen sowie Antioxidantien.
Dazu kommt, dass mediterrane Ernährung mit weniger Kalorien zu Buche schlägt.
Dass Pasta dick macht, ist ein weit verbreiteter Irrglaube, ebenso wie das Gerücht, dass essen am späteren Abend sich negativ auf der Waage auswirkt.
Was sich auf Ihren Rippen ablagert, darüber entscheidet nicht die Uhrzeit, sondern einzig und allein ist die Menge der aufgenommenen Kalorien.
Ob Sie Ihr Quantum schon bis zum Nachmittag verspeist haben oder erst am Abend essen, ist Ihrem Körper einerlei.
Wäre Essen nach Sonnenuntergang so schädlich, hätten die Mittelmehrländer nicht so gute Noten im internationalen Gesundheitsranking.

Zusammenfassung der Geheimnisse mediterraner Ernährung.

Zahlreiche Studien bestätigen immer wieder, dass Menschen, die sich „Mediterran“ ernähren länger, gesünder und vitaler leben als die meisten anderen Europäer.

Was genau löst diesen enorm positiven Effekt der Mediterranen Ernährung aus?

Die Mediterrane Ernährung braucht keinen speziellen Diätplan, sondern ist einfach die Ansammlung von gesunden, traditionellen Essgewohnheiten.

16 Länder grenzen an das Mittelmeer an und die Essgewohnheiten sind durchaus unterschiedlich.

Doch es gibt einige Grundlagen, die sie alle gemeinsam haben:

- Hoher Verzehr von Früchten, Gemüse, Kartoffeln, Bohnen, Nüssen, Samen
- Brot und anderen Getreide-Produkte wie z.B. Nudeln, Reis oder Polenta
- Verwendung von reinem Olivenöl zum Kochen und für Dressings
- Mäßiger Verzehr von Fisch, und ein noch geringerer Fleischkonsum
- Geringe bis mäßige Mengen an Milch, Käse und Joghurt
- Mäßiger Rotweinkonsum, zu dem Essen
- Verwendung von einheimischem, saisonalem Obst und Gemüse
- Ein aktiver Lebensstil und die im Süden gelebte Lebensfreude, denn gut 80% aller belastenden, negativen Gedanken und Ängste drehen sich um Probleme die gar nicht auftreten!

Mediterrane Lebensweise wurde auch von den Ernährungsexperten auf der „International Conference on the Mediterranean Diet“ als Basis präventiven Denkens aufgezeigt!

