



HumanServices

Mediterrane Ernährung





Erinnern Sie sich noch an die letzten Ferien am Mittelmeer?

Möchten Sie das genussvolle Essen zu sich nach Hause holen und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun?

Zu dem Begriff „Dieta mediterranea“ oder „Mittelmeerdiät“ kam es Anfang der 60er Jahre, als der Amerikaner Dr. Ancel Keys eine sogenannte Sieben-Länder-Studie über Gefässerkrankungen durchführte und feststellte, dass Herz-Kreislauf-Beschwerden in nördlichen Zonen häufiger auftraten als in den mediterranen. Auch war die Lebenserwartung in den mediterranen Zonen deutlich höher. Aufgrund dieser Ergebnisse war man überzeugt, dass die Ernährung dafür ausschlaggebend sein musste. Im Rahmen einer Metaanalyse mit 1.5 Millionen Teilnehmer wurde bestätigt, dass eine mediterrane Ernährung nicht nur vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt, sondern auch Krebs, Alzheimer und Parkinson vorbeugt. Allerdings sollte man sich der mediterranen Ernährung lebenslang widmen.

Die mediterrane Küche bietet eine gesunde Variante der Ernährung, deren Wurzeln bereits in der Antike zu finden sind. Olivenbäume, Getreide und Wein bilden von jeher die drei Grundpfeiler der Ernährung rund ums Mittelmeer, wobei heute so wichtige Nahrungsmittel wie Peperoni, Tomaten, Bohnen und Kartoffeln erst nach der Entdeckung der Neuen Welt dazukamen. Die Staaten am Mittelmeer haben eine eigene, landestypische Gastronomie, doch die drei Pfeiler sind bei allen wiederzuerkennen.

Fest steht, dass Freude an Genuss, Geselligkeit und Kommunikation sowie heitere Gelassenheit wesentliche Elemente mediterraner Esskultur sind. Franzosen, Italiener und Spanier etwa, nehmen sich ausgiebig Zeit und zelebrieren ihr Essen dementsprechend. Nehmen Sie sich also Zeit zum Kochen, wie auch zum Essen.

Wie sehen die Empfehlungen in der mediterranen Ernährung aus?

Getränke

Trinken Sie mindestens 1.5 – 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Empfehlenswert sind ungezuckerte, alkoholfreie Getränke wie Mineralwasser, Hahnenwasser, ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees oder Light-Getränke

Wenig Wein zum Essen

Pro Tag maximal 1 bis 2dl Wein für Frauen, 2 bis 3dl Wein für Männer zum Essen, falls keine medizinischen Gründe wie Alkoholprobleme und/oder Lebererkrankungen dagegensprechen. Wer bisher keinen Alkohol getrunken hat, sollte trotz möglicher Vorteile für Herz und Gefäße nicht damit beginnen. Vor allem Rotwein enthält eine erhebliche Menge an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen (Polyphenole), die zusammen mit dem Alkohol eine positive Wirkung auf den Körper, speziell auf die Blutgefäße, ausüben.

Gemüse, Salat, Früchte, Beeren

Geniessen Sie täglich fünf Portionen Gemüse, Salat und Früchte (max. 2 Portionen), mindestens zwei Portionen davon sollte roh gegessen werden. Diese Nahrungsmittel enthalten einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern. Ausserdem sind sie reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen (Farb- und Aromastoffe), welche dem Körper als Schutzstoffe dienen. Viele der wirkungsvollen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe sind vorwiegend in der Haut und Schale von Früchten und Gemüse enthalten. Ausserdem empfehlen wir auf eine saisonale und abwechslungsreiche Auswahl von Gemüse und Früchten zu achten.



Knoblauch, Zwiebeln, Kräuter

Verwenden Sie für die Zubereitung Ihrer Gerichte reichlich Zwiebeln, Knoblauch und frische oder getrocknete Kräuter. Dies verleiht Ihrem Essen nicht nur einen guten Geschmack, sondern kann mithelfen den Salzkonsum zu reduzieren.

Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Essen Sie pro Tag drei Portionen stärkehaltige Beilagen wie Brot (insbesondere Vollkorn-, Kernen – und Nussbrot), Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Mais oder anderes Getreide, wie z. B. Gerste oder Hirse. Einmal pro Woche sollten Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Kichererbsen oder Bohnen auf Ihrem Speiseplan stehen. Diese Nahrungsmittel liefern dem Körper nicht nur wertvolle Energie, sondern auch Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.

Nüsse, Mandeln, Kerne, Samen

Nüsse sind wertvolle Fett-, Energie und Vitaminquellen und sollten täglich in kleinen Mengen genossen werden. Dasselbe gilt für Mandeln, Kerne und Samen.

Olivenöl, Rapsöl, Streichfett

Pro Tag stehen Ihnen 30g (3 Esslöffel) Olivenöl oder Rapsöl für die Zubereitung der Speisen zur Verfügung. Olivenöl und Rapsöl sind durch den hohen Anteil von einfach ungesättigten Fettsäuren sehr wertvolle und stabile Ölsorten. Zugleich sind sie verhältnismässig reich an Vitamin E. Rapsöl ist vor allem für die kalte Küche geeignet, Olivenöl kann für die kalte und warme Küche eingesetzt werden. Zusätzlich können Sie täglich maximal 10g (2 Teelöffel) Butter oder Margarine als Streichfett verwenden.

Joghurt, Käse, Milchprodukte

Obwohl in den mediterranen Ländern eher wenig Milch getrunken wird, ist der Einbezug von Milchprodukten wichtig, um den täglichen Kalziumbedarf decken zu können. Das Kalzium ist notwendig für den Aufbau und die Erhaltung der Knochensubstanz.

Essen Sie täglich 2 bis 3 Portionen Milchprodukte. Eine Portion Milchprodukte entspricht 180g Joghurt, 30g Hartkäse, 60g Weichkäse, 200g Magerquark oder 200g Hüttenkäse. Bevorzugen Sie fettreduzierte Produkte.

Fisch

Pro Woche sollten sie 1 bis 2 Fischgerichte als Ersatz für Fleisch in Ihrem Speiseplan einsetzen. Eine Portion Fisch entspricht 100 bis 120g. Bevorzugen sie Kaltwasserfische wie z.B. Lachs, Hering oder Makrelen, denn diese Fische liefern hochwertige Fette, insbesondere viele Omega-3-Fettsäuren, welche zur Vorbeugung der „Arterienverkalkung“ (Arteriosklerose) beitragen.

Geflügel, weisse Fleischsorten

In der traditionellen mediterranen Küche wird üblicherweise wenig Fleisch gegessen. Wir empfehlen daher, zwei bis drei fleischlose Tage einzuschalten. Essen sie wöchentlich drei Portionen Geflügel (Pulett, Truthahn), Kalb- oder Kaninchenfleisch. Eine Portion entspricht 100g bis 120g

Rotes Fleisch, Wurstwaren

Schränken Sie den Konsum an rotem Fleisch (Rind-, Lamm-, Pferde- oder Schweinefleisch) und Wurstwaren auf maximal eine Portion pro Woche ein.

Eier

Der Einbezug von Eiern als Eiweissbeilage anstelle von Fleisch ist geeignet.



Süssigkeiten

Geniessen Sie Süsses mit Mass. Gönnen Sie sich 2 bis 3 pro Woche eine kleine Süssigkeit. Dies tut dem Herzen und der Seele gut. Zum Dessert frische, ausgereifte Früchte und Beeren nach Saison bevorzugen.

Regelmässige körperliche Aktivität und Entspannung

Natürlich gehören neben der Ernährung auch die Bewegung und Entspannung zum Konzept der mediterranen Lebensweise.

Deshalb nicht vergessen. Bewegen Sie sich pro Woche mindestens dreimal 30 Minuten.

Tagesbeispiele (mit 1200-1400 Kalorien)

Frühstück

Kaffee oder Tee ohne
Zucker
1dl Drinkmilch
50g. Sonnenblumenkernen
Brot
1 TL Butter
1TL Honig
100g Hüttenkäse

Mittagessen

120g Lachsforelle, roh
gewogen auf Weisswein-
Kräutersauce
120g. Salzkartoffeln
200g. Blattspinat
Eisbergsalat
150g. Erdbeeren

Abendessen

Kichererbseneintopf mit
150g. Gekochten
Kichererbsen Mischgemüse
und Currysauce
100g. Kirschen

Frühstück

Kaffee oder Tee ohne
Zucker
1dl Drinkmilch
50g. Grahambrot
1 TL Butter
1 TL Konfitüre
30g. Weichkäse

Mittagessen

120g. Kalbsschnitzel, roh
gewogen auf 200gr.
Auberginengemüse
120g. Tomatenrisotto,
gekocht
Kopfsalat
1 Nektarine

Abendessen

Rührei von 2 Eiern
120g. Bratkartoffeln
200g. Gurkengemüse
Rettich-und Blattsalat
150g. Fruchtsalat

Frühstück

Kaffee oder Tee ohne
Zucker
1dl Drinkmilch
50g. Dinkelbrot
1 TL Butter
1 TL Honig
30g Tilsiter

Mittagessen

120gr. Schweinssteak, roh
gewogen mit Bratenjus
100g. Tagliatelle, gekocht
200g. Kefen
Zuckerhutsalat
3 Aprikosen

Abendessen

Waldpilzragout auf
50g. Vollkorntoast
200g gedämpfte Tomaten
mit Kräutern aus der
Provence
Blattsalat
1 Apfel

Frühstück

Kaffee oder Tee ohne
Zucker
1dl Drinkmilch
50g Roggenbrot
1 TL Butter
1 TL Konfitüre
1 weichgekochtes Ei

Mittagessen

120g Kaninchenfilets, roh
gewogen auf
Körnersenfsauce
120g Polenta, gekocht 200g
Zucchetti
Chicoréesalat
150g gemischte Beeren

Abendessen

120g Crevettencocktail
im bunten Salatbouquet
50g Baguette
2 Schnitze Honigmelone



Frühstück

Kaffee oder Tee ohne
Zucker
1dl Drinkmilch
50g Nussbrot
1 TL Butter
1 TL Honig
30g Appenzeller

Frühstück

Kaffee oder Tee ohne
Zucker
1dl Drinkmilch
50g Sojabrotli
1 TL Butter
1 TL Konfitüre
50g geräucherte
Truthahnbrust

Frühstück

Kaffee oder Tee ohne
Zucker
1dl Drinkmilch
30g Vollkornknäcke
brot
150g Kräuterquark

Frühstück

Kaffee oder Tee ohne
Zucker
1dl Milchdrink
50g Grahambrot
1 TL Butter
1 TL Konfitüre
40g Weichkäse

Frühstück

Kaffee oder Tee ohne
Zucker
1dl Drinkmilch
50g Roggenbrot
1 TL Butter
1 TL Honig
30g Emmentaler

Mittagessen

120g Pouletspiessli, roh
gewogen auf Gemüsesauce
120g Baked potatoes
Eisberg- und Tomatensalat
150g Himbeeren

Mittagessen

120g Kalbs-Saltimbocca, roh
gewogen, auf Batenjus
120g Rocolarisotto, gekocht
Gedämpfte Tomate und
Broccoli
Endiviensalat
150g Mangosalat

Mittagessen

120g Kalbragout, roh
gewogen
120g Basilikumnocken
200g Blumenkohl
Chinakohlsalat
1 grosser Schnitz
Wassermelone

Mittagessen

120g Lachstranche, roh
gewogen mit
Zitronenschnitzen
Auf 200g Kohlrabiragout
120g Kräuterkartoffeln
Lollosalat
100g Mirabellen

Mittagessen

120g Lammierstück, roh
gewogen auf Madèresauce
100g Couscous, gekocht
200g Ratatouille
Eisbergsalat mit Kresse
100g frische Ananas

Abendessen

Reiseintopf mit
100g gekochtem Reis
Tofu und Mischgemüse
Gemischter Salat
100g Aprikosenkompott

Abendessen

Kartoffel-Fenchel-Gratin
Mit 120g Kartoffeln
Chicoréesalat
100g frische Ananas

Abendessen

Mini Pizza
Von 75g Pizzateig
nach Belieben belegt
grosser gemischter Salat
Dessert weglassen

Abendessen

Linseneintopf
Mit 150g gekochten Linsen
und Mischgemüse
Karottensalat mit
Kürbiskernen
1 Nektarine

Abendessen

100g Tortellini mit
Käsefüllung auf gelber
Peperonisauce
Zuckerhutsalat
150g Papaya



Frühstück

Kaffee oder Tee ohne
Zucker
1dl Drinkmilch
30g Vollkornknäckebrötchen
1 TL Butter
1 TL Konfitüre
30g Gruyère

Mittagessen

120g gegrilltes
Schweinsnierstückplätzli, roh
gewogen
120g Kartoffelsalat
Rüebli-, Sellerie- und
Chicoréesalat
150g Erdbeeren

Abendessen

Champignonspiessli auf
Tomatensauce
100g grüne Nudeln, gekocht
200g gedämpfte Tomaten
Blattsalat
2 Schnitz Honigmelone

Vorschläge für Mittag- und/oder Abendessen zum Austauschen

120g Kalbssteak, roh
gewogen auf 200g
Spargelbeet
Morchelsauce
120g Herzoginkartoffeln
Gemischter Blattsalat
150g Fruchtsalat

120g grillierte
Seezungenfilets mit
Limettensauce
100g Trockenreis, gekocht
200g Blattspinat
Eisbergsalat mit
Tomatenschnitzen
100g Birnensalat
Mit 50g Johannisbeeren

120g Thunfischsteak, roh
gewogen kurz gebraten auf
200g Gemüsebeet
100g Trockenreis, gekocht
Kopfsalat mit rohen
Champignons
150g gemischte Beeren

120g Lammrückenfilet, roh
gewogen auf Tomatensauce
120g Bratkartoffeln
200g grüne Bohnen
Endiviensalat mit
Karottenstreifen
1 Kiwi

120g Pouletbrüstli, roh
gewogen, gebraten, auf
Rucolasauce
100g Couscous, gekocht
200g Peperonata
Chicoréesalat mit
Joghurtdressing
1 Nektarine

120g St. Pierrefilets, roh
gewogen, gebraten, auf
Karottensauce
120g Schalenkartoffeln
200g gedämpfter Lattich
Zuckerhutsalat
150g Fruchtsalat

120g gebratene
Riesencrevetten mit
Knoblauch mit Zitrone
100g Tagliatelle
200g Ratatouille
Cicorino rosso Salat
1 Kugel Sorbet

120g Lachstatare, roh
gewogen mit Koriander und
Limettensaft
50g Weizenbrot
Gemischter Gemüsesalat
150g gemischte Beeren

80g Tagliatelle, gekocht mit
Linsensauce
200g Blattspinat mit 1 EL
Pinienkernen
Blattsalat
100g Frische Ananas

150g Vitello Tonnato
40g Baguette
Gemischter Salat
Halbe Grapefruit

120g dünne
aufgeschnittenes Siedfleisch
mit Tomaten-Vinaigrette
50g Ruchbrot
Kopf- und Randensalat
1 Pfirsich

80g Bresaola-Carpaccio mit
Parmesanspänen
50g Nussbrot
Gemischter Salat
3 Zwetschgen



Mini-Gemüsewähe mit 75g
Kuchenteig und Gemüse
nach Belieben
Roter Lollo Salat
Dessert weglassen

Petersilien-Bulgur-Nest
Mit 100g Bulgur, gekocht,
Petersilie, Minze,
Tomatenwürfel und 2
pochierten Eiern in der Mitte
Blattsalat
1 Pfirsich

Mediterranes Fladenbrot
50g Fladenbrot belegt mit
Frischkäse, Tomatenwürfel,
Thunfisch, grünen Oliven
und Rucolaspitzen
Gemischter Salat
1 Orange

Mediterraner Gemüsesalat
mit Auberginen, gelben und
roten Peperoni, Zucchini,
Fenchel und Artischocken
und 1 kleiner Ziegenkäse
(oder Tomme) Paniert und
gebraten.
150g Fruchtsalat

Kartoffelpfanne mit 120g
gebratenen
Kartoffelschnitzen,
gedünstete gelbe und rote
Peperoniwürfel, Linsen-und
Kichererbsen-keimlinge,
frische gehackte Kräuter
(alles miteinander mischen)
Chicoréesalat
2 Mandarinen

Bandnudeln auf
mediterrane Wirsing 1
00g Bandnudeln, gekocht,
200g gedünsteter Wirsing,
Zwiebeln, 2 getrocknete
Tomaten in Olivenöl,
Gehackt, 5 g Rosinen,
eingeweicht,
1 TL Pinienkerne, Basilikum
Blattsalat
1 Birne

Mediterranes Fladenbrot
75g Fladenbrot bestrichen
mit 10g Knoblauchbutter,
belegt mit 50g gekochtem
Schinken, Kräuter der
Provence, Brot falten, mit
50g geriebenem Emmentaler
bestreut und überbacken
Eisberg- und Gurkensalat
Dessert weglassen

Kichererbsensalat mit
100g Kichererbsen aus der
Dose, Zwiebeln, rote und
grüne Peperoniwürfel,
Zucchini, Knoblauch, 1 TL
Pesto rosso aus dem Glas,
1 TL Olivenöl und 50g
Fetawürfel, Pfeffer aus der
Mühl, Salz
3 Aprikosen

Quellen

- Deutsche Ärztezeitung 17.09.2008. Springer Verlag
- NZZ-FOLIO 6 Juni 1998: Wie schmeckt die Mittelmeerküche?
- Diverse Artikel über mediterranen Nutrition im New England Journal of Medicine
- Artikel von PD Dr. med. P. Ballmer Chefarzt der Medizinischen Klinik am Kantonsspital Winterthur www.foodnews.ch
- Zusammenfassung der Schemen „mediterrane Ernährung“ von Kantonsspital Winterthur und Spital Zollikerberg
- Menüvorschläge wurden in Zusammenarbeit mit dem Ernährungsberatungsteam der Klinik Lindberg erarbeitet.