

Ernährungsmedizinische Therapie

Mediterrane Ernährung

Pflanzliche Lebensmittel:

Die Basis der mediterranen Ernährung sind Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreideprodukten aus Vollkorn. Empfehlenswert ist es diese täglich zu essen und hochwertige Pflanzenöle wie Raps – und Olivenöl für die Zubereitung der Speisen zu benutzen im Rahmen der festgelegten Gesamtfettmenge.

Tierische Lebensmittel:

Besonders Seefisch sollte mindestens 2 - 3x/Wo gegessen werden, während Fleisch und Wurstwaren mit max. 2 x/Wo ausreichend sind.

An 3 Tagen in der Woche sind vegetarische Gerichte wie Gemüseeintöpfe, Gemüse – Reispfanne, mediterranes Gemüse mit Kartoffeln eine Bereicherung ihres Speiseplanes. Täglich sollten sie eine Portion (150 g) = 200 mg Calcium eines fettarmen Milchproduktes und 1 Portion Käse (70 g) = 800 mg Calcium essen. Damit sichern Sie Ihre tägliche Calciummenge für den Knochenstoffwechsel.

Kräuter und Gewürze:

Sie runden die Speisen geschmackvoll ab und sollten daher tägliche Verwendung finden bei der Zubereitung von Speisen.

Empfehlungen für die praktische Umsetzung

Pflanzliche Lebensmittel: 5 am Tag

Essen Sie täglich **2 – 3 Portionen Gemüse zu je 200 g**. Falls Sie Rohkost nicht vertragen, ist es durchaus möglich, diese durch einen Gemüsesalat oder Tomatensaft zu ersetzen.

2 Portionen Obst (1 Portion etwa 150 g) nach Wahl können Sie auf verschiedene Weise essen. Als Zutat im morgendlichen Müsli, als Zwischenmahlzeit anstelle von Keksen oder als frisch gepressten Saft für den Start in den Tag.

Nüsse liefern wertvolle Fettsäuren für unseren Körper, die der Entwicklung einer Atherosklerose entgegen wirken. Eine kleine Portion (etwa 20 g) an Mandeln, Pinienkernen, Walnüssen, Haselnüssen und Macadamianüssen im Rahmen der Gesamtfettmenge können gegessen werden.

Gemüse, Früchte und Nüsse enthalten sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe als natürliche Farb- und Aromastoffe in Haut und Schalen. Außerdem enthalten sie freie Sauerstoffradikale, die den Körper schützen.

Achten Sie auf eine saisonale und abwechslungsreiche Auswahl, um eine konstante Zufuhr zu gewährleisten. Grünes Gemüse und Blattsalate enthalten eine spezielle Fettsäure, die eine besondere Schutzwirkung für das Herzkreislauf – System hat.

Empfehlungen für die praktische Umsetzung

Tierische Lebensmittel reichlich Fisch weniger Fleisch

Einige **Fische wie Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch** haben einen hohen Anteil an wertvollen Fettsäuren, den Omega – 3 – Fettsäuren, die eine Schutzwirkung haben gegenüber der Entstehung einer Atherosklerose. Eine Portion von 200 g kann gegessen werden. Dabei sind fettarme Zubereitungsarten zu bevorzugen, während frittierte und panierte Fische ungeeignet sind.

Geeignete Portionsgrößen für Fleisch sind 120 g und Wurstwaren max. 50 g für 2 – 3x/Wo.

Milchprodukte sind ein wichtiger Kalziumlieferant für den Aufbau und Erhalt der Knochensubstanz, so dass 1 Portion von 150 g als Joghurt, Milch, Buttermilch, Speisequark, Hüttenkäse und 1 Portion (60 g) entsprechend 2 Scheiben Schnittkäse den täglichen Bedarf decken. Gut geeignet sind die fettarmen Milch und Milchprodukte.

Olivenöl, Rapsöl und Streichfett

Oliven – und Rapsöl enthalten einen hohen Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren und gleichzeitig sehr viel Vitamin E. Damit schützen sie die Gefäße vor der Entstehung einer Atherosklerose und senken erhöhte LDL- Cholesterinspiegel im Serum.

Auch schwarze Oliven sind geeignet, um diese Fettsäuren aufzunehmen.

Praktische Anwendung:

Empfehlung für die Gesamtmenge an Oliven –und Rapsöl sind etwa 3 Esslöffel /Tag.

Als Streichfett ist eine Margarine mit einem hohen Anteil an Rapsöl empfehlenswert oder reduziert Butter.

Wein – ein Genussmittel

Eine kardioprotektive Wirkung von Alkohol wird verursacht durch einen Anstieg des HDL-Cholesterins, eine verminderte Blutplättchen - Aggregation und einer Senkung des Fibrinogens.

Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind für Frauen 10 g reiner Alkohol und für Männer 20 g reiner Alkohol möglich.

10 g reiner Alkohol sind beispielsweise in 300 ml Pils, oder in 100 ml Wein.

Trotz der positiven Wirkung auf das positive HDL – Cholesterin, sind die Schäden, die Alkohol verursacht beispielsweise an Leber, Bauchspeicheldrüse und Speiseröhre zu berücksichtigen.