Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Was genau ist die mediterrane Ernährung?

Mo, 17.02.2020 - 10:00

In den 1950er Jahren genoss die Bevölkerung von Kreta im Vergleich mit den USA und anderen Ländern Europas die längste Lebenserwartung und litt weniger oft an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wissenschaftler der so genannten Sieben-Länder-Studie führten dies auf die traditionellen Ernährungsgewohnheiten im Mittelmeerraum zurück und prägten dafür den Begriff der „mediterranen Ernährung“ oder „Mittelmeerkost“.
Typische Zutaten der traditionellen mediterranen Küche sind Gemüse und Obst der Saison – ein Teil davon unerhitzt als Frischkost –, Getreideprodukte (wie Brot, Teigwaren und Reis), Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Seefisch, Olivenöl als wichtigster Fettlieferant sowie frische und getrocknete Kräuter. Dazu kommen in Maßen Milchprodukte (wie Mozzarella, Pecorino usw.), Eier, Geflügelfleisch und ein Glas Rotwein zu den Mahlzeiten. Seltener auf den Tisch kommen Wurstwaren und rotes Fleisch (von Rind, Schwein, Lamm usw.). Die heutige Ernährungsweise in den Mittelmeerländern entspricht leider nur mehr teilweise der traditionellen Kost – denn auch dort haben Fast Food und stark verarbeitete Produkte längst Einzug gehalten.

„Die traditionelle mediterrane Ernährung ist eine ausgewogene und sehr vielseitige Kost“, lobt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Gemüse und Obst versorgen den Körper mit sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoide), welche eine schützende Wirkung gegenüber vielen Erkrankungen haben. Gemüse, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte liefern Vitamine, Mineralstoffe und nicht zuletzt Ballaststoffe, welche sich positiv auf den Kohlenhydratstoffwechsel auswirken.“ Olivenöl und Seefisch sei Dank enthält die mediterrane Ernährung ein günstiges Fettsäuremuster mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten und Omega-3-Fettsäuren und zugleich wenig Cholesterin. Das wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte und sogar auf Entzündungen aus. Es überrascht daher nicht, dass die Mittelmeerkost offenbar auch vor Diabetes mellitus und Krebs schützen kann. Durch den Umstieg auf die mediterrane Ernährung können der Blutdruck und die Blutfettwerte reduziert werden, Patienten und Patientinnen mit metabolischem Syndrom und nach einem Herzinfarkt wird ein Umstieg zum Teil empfohlen.
Zu guter Letzt schmeckt die Mittelmeerkost auch noch gut und ist leicht zuzubereiten. 2013 wurde sie von der UNESCO in die Liste des immateriellen Weltkulturerbes aufgenommen.