

Mediterrane Ernährung

Tipp Nr.
058

Wie gesund sind Olivenöl, Wein & Co.?



Grundlegend besteht die Mittelmeerküche aus pflanzlichen und weniger aus tierischen und verarbeiteten Lebensmitteln und dem täglichen Konsum von Olivenöl. Es weist eine gute Fettqualität für Herz und Gefäße auf. Ebenso als fixer Bestandteil gilt der Verzehr von fünf regionalen und saisonalen Obst- und Gemüseportionen, in roher als auch in verkochter Form. Ein regelmäßiges Einplanen von Vollkornprodukten, täglich fettarme Milchprodukte und drei Portionen Hülsenfrüchte pro Woche sind ebenso ein wichtiger Bestandteil mediterraner Ernährung. Zusätzlich gibt es dreimal pro Woche Fisch, wenig Fleisch und Süßigkeiten sowie kleine Portionen Nüsse oder Samen. Zuckerfreie Getränke, und max. 1-2 Gläser Wein pro Tag als Genussmittel, sorgen für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Besonders wichtig bei mediterraner Ernährung sind eine salzbewusste Speisenzubereitung und ein hoher Reichtum an Kräutern und Gewürzen.

Mediterrane Ernährung kann das kardiovaskuläre Risiko reduzieren und generell einen Beitrag zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes liefern.

Praktische Umsetzung

Um Ihre Gesundheit zu erhalten, empfehlen wir auch Ihnen mediterrane Kost! Kochen Sie mit hochwertigem Pflanzenöl wie z. B. Rapsöl. Essen Sie maximal dreimal pro Woche mageres Fleisch und zweimal pro Woche regionalen Fisch. Ein vermehrtes Einplanen von Hülsenfrüchten, regionalem Obst und Gemüse liefert entzündungshemmende Stoffe. Vollkornprodukte wie Getreideflocken, Dinkelreis und Vollkornbrot versorgen uns mit ausreichend Ballaststoffen. Planen Sie täglich fettarme Milchprodukte sowie dreimal pro Woche eine kleine Hand ungesalzene Nüsse ein. Verwenden Sie reichlich Kräuter und Gewürze anstelle von Salz – Kräuter und Gewürze wirken sich auch positiv auf Ihren Blutdruck aus.