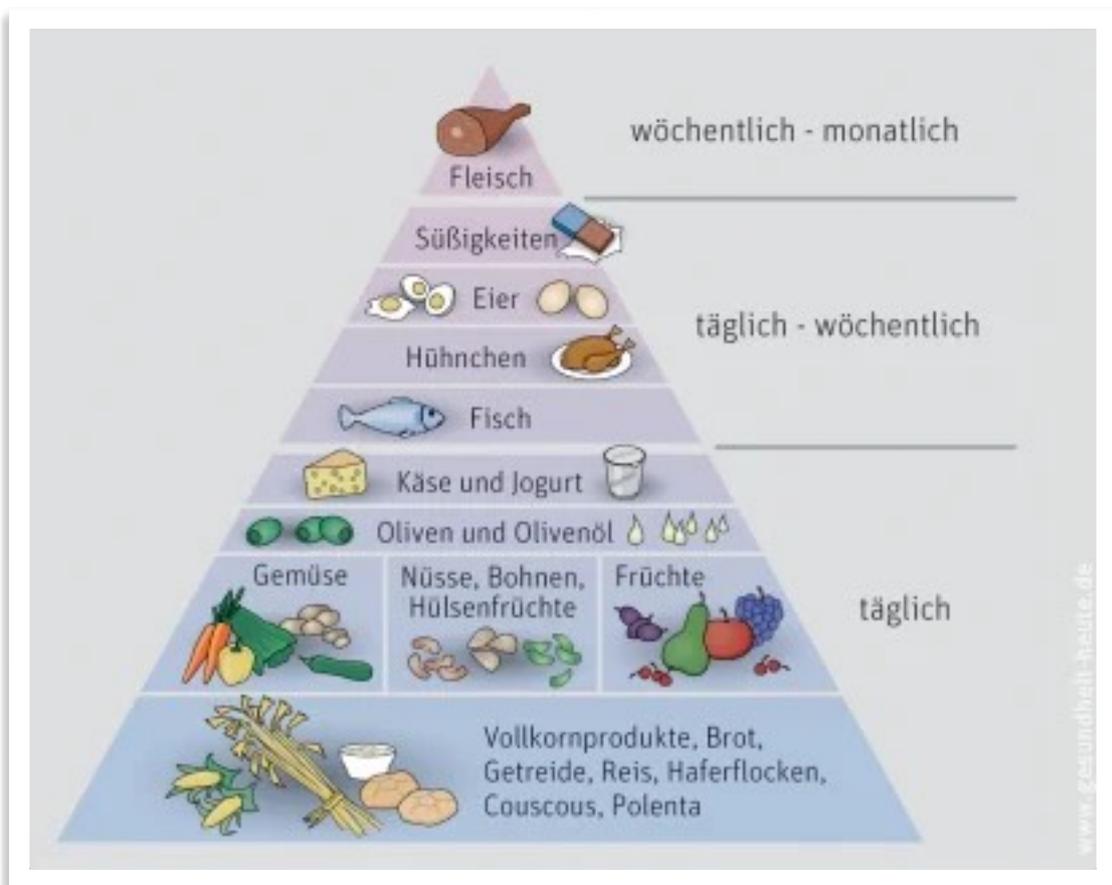




Gesunde Ernährung mit mediterraner Mischkost

Während die Empfehlungen zur vollwertigen Ernährung auf Basis wissenschaftlicher Annahmen über die Wirkung einzelner Nahrungsbestandteile entwickelt wurden, gingen die Befürworter*innen der mediterranen Ernährung (Mittelmeerkost) einen ganz anderen Weg. Sie beobachteten in den 1950er-Jahren, dass die Bevölkerung von Kreta, die sich damals noch stark nach der traditionellen Ernährungsart des Mittelmeerraums richtete, im Vergleich mit anderen europäischen Ländern und den USA die längste Lebenserwartung und die geringste Rate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatte.

Die traditionellen Ernährungsgewohnheiten des Mittelmeerraums, schlossen die Wissenschaftler, stellen womöglich die in einem jahrhundertalten Experiment bestätigte gesündeste Art der Ernährung dar.



Die mediterrane Essenspyramide. Sie gibt die traditionellen Essensgewohnheiten im Mittelmeerraum wieder, wo ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten selten waren.

Was ist die mediterrane Ernährung?

- Täglicher Verzehr von Früchten, Gemüse, nicht geschältem Getreide und Milchprodukten
- Olivenöl als hauptsächliches Koch- und Speisefett
- Moderater Verzehr von Geflügelfleisch, Nüssen, Kartoffeln und Eiern
- Häufiger Verzehr von Fisch
- Seltener Verzehr von rotem Fleisch
- Täglicher moderater Genuss von Wein (natürlich nicht für Ihre Kinder ;)
- Die frische Zubereitung der Mahlzeiten und der Verzicht auf industriell vorgefertigte Nahrung.

Die mediterrane Ernährung wird immer wieder als mediterrane Diät bezeichnet. Dies rührt daher, dass im Englischen „diet“ sowohl Ernährung als auch Diät heißt. Es handelt sich jedoch um eine traditionelle Form der Ernährung, nicht um eine Diät, die man ein paar Monate lang ausprobiert.

Wie wirkt die mediterrane Ernährung?

Je genauer die Ernährungswissenschaftler*innen die Inhaltsstoffe der mediterranen Ernährung untersuchten, desto plausibler erschien ihnen ihre gesundheitlich positive Wirkung:

- Der hohe Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren sowie der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren verbessert das Blutfettprofil.
- Zudem schützen möglicherweise die vielen sekundäre Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse die Gefäße, wie etwa das antioxidativ wirkende Vitamin E, Flavonoide und andere Phenole. Gerade das Olivenöl zeichnet sich durch einen sehr hohen Phenolgehalt aus.
- Der hohe Anteil an löslichen Faserstoffen wirkt positiv auf den Kohlenhydratstoffwechsel und sorgt für eine hohe Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin. Dies ist wichtig zur Verhinderung des sog. metabolischen Syndroms.

Interessant an der mediterranen Ernährung ist der – mit bis zu 40 % – relativ hohe Fettanteil. Allerdings liegen die Fettsäuren in einem anderen Verhältnis vor als in der gängigen modernen Kost: Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren liegt bei 1,5:1 – und ist damit etwa zehnmal niedriger als in der modernen westlichen Ernährung.

Den Grundstein für die Geschmacksbildung legen Sie bereits mit Ihrer Ernährung, wenn Ihr Kind noch im Mutterleib ist. Sehr einfach können Sie noch in den ersten 2 Lebensjahren den Geschmack und damit die spätere Nahrungsmittelauswahl Ihres Kind beeinflussen.

Im späteren Alter wird dies etwas schwieriger, aber keine Mühe ist umsonst, bieten Sie gesunde Dinge immer wieder - am besten auch in unterschiedlichen Variationen - an.

(Siehe auch: mere exposure effect)

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim gemeinsamen Zubereiten der Speisen und guten Appetit!

Ihr Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein

Quelle: Dr. Renz-Polster, A. Schäffler

