

Mediterrane Ernährung – Gesund genießen und das Herz stärken

Einleitung: Warum das, was wir essen, über unsere Gesundheit entscheidet

Ernährung ist viel mehr als nur Nahrungsaufnahme – sie beeinflusst unseren Blutdruck, unseren Blutzucker, unsere Verdauung, unser Gewicht und sogar unsere Lebenserwartung. Eine der gesündesten Ernährungsformen weltweit kommt aus dem Süden Europas: die **mediterrane Ernährung**.

Sie basiert auf den traditionellen Essgewohnheiten der Menschen in Ländern wie **Griechenland, Italien, Spanien und Südfrankreich**. Dort leiden die Menschen deutlich seltener an Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes – und das liegt unter anderem an ihrer Ernährung.

Die gute Nachricht: Diese Ernährungsweise ist nicht kompliziert und auch in Deutschland gut umsetzbar – selbst im höheren Alter.

Was zeichnet die mediterrane Ernährung aus?

Die mediterrane Ernährung ist **keine Diät**, kein kurzfristiger Verzicht, sondern ein **langfristiger Lebensstil**, der auf natürlichen Lebensmitteln basiert. Sie enthält viele frische Zutaten und vermeidet industriell verarbeitete Produkte.

Typische Bestandteile der Mittelmeerküche:

Reichlich:

- **Gemüse** (z. B. Tomaten, Zucchini, Auberginen, Paprika)
- **Hülsenfrüchte** (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- **Obst** (vor allem Beeren, Zitrusfrüchte, Äpfel)
- **Vollkornprodukte** (Vollkornbrot, Haferflocken, Naturreis)
- **Nüsse und Samen** (z. B. Walnüsse, Mandeln, Leinsamen)
- **Hochwertige pflanzliche Öle**, vor allem **Olivenöl**
- **Kräuter und Gewürze** statt Salz

In Maßen:

- **Milchprodukte** (z. B. Joghurt, Käse)
- **Fisch und Geflügel** (1–2-mal pro Woche)

Selten:

- **Rotes Fleisch** (Rind, Schwein, Wurst)
- **Zuckerhaltige Speisen und Getränke**
- **Fertiggerichte** und stark verarbeitete Produkte

Die wissenschaftlich belegten Vorteile – was sagt die Forschung?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die berühmte **Lyon Heart Study** zeigte: Menschen, die sich mediterran ernährten, hatten **50–70 % weniger Herzinfarkte** als die Vergleichsgruppe. Auch Schlaganfälle traten seltener auf.

Diabetes und Blutzucker

Die **PREDIMED-Studie** aus Spanien belegte: Die Mittelmeerkost **reduziert das Risiko für Typ-2-Diabetes** deutlich – besonders in Kombination mit Olivenöl oder Nüssen.

Entzündungen und Zellschutz

Viele Inhaltsstoffe – z. B. **Antioxidantien** aus Gemüse und Obst oder **Omega-3-Fettsäuren** aus Fisch – wirken **entzündungshemmend** und helfen, Zellschäden zu vermeiden. Das senkt auch das Risiko für bestimmte **Krebserkrankungen** und **Gedächtnisprobleme im Alter** (z. B. Demenz).

Warum passt diese Ernährung besonders gut ins höhere Lebensalter?

Im Alter ändern sich die Bedürfnisse des Körpers:

- **Muskelmasse nimmt ab**
- **Verdauung wird träger**
- **Blutzucker und Cholesterin steigen leichter an**
- Das Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** nimmt zu

Die mediterrane Ernährung ist **leicht verdaulich, nährstoffreich** und hilft genau bei diesen Problemen. Sie liefert:

- Hochwertige **Eiweiße** für den Muskelerhalt
- Viele **Ballaststoffe** für eine gesunde Verdauung
- Natürliche **Blutdruck- und Blutzuckerstabilisierung**
- Wenig belastende Fette

So gelingt der Umstieg im Alltag – praktische Tipps

1. Gemüse ist die Basis

Mindestens **die Hälfte Ihres Tellers** sollte aus Gemüse bestehen. Probieren Sie z. B. Ofengemüse, Gemüsesuppen oder Rohkost mit Olivenöl.

2. Obst mit Verstand genießen

Täglich 1–2 Portionen Obst, am besten in ganzer Form (nicht als Saft!). Gut geeignet: Beeren, Äpfel, Orangen. Bei Diabetes: säurehaltige Früchte bevorzugen.

3. Mehr pflanzliche Eiweiße

Hülsenfrüchte (z. B. Linsensalat, Bohneneintopf) sind hervorragende Eiweißquellen – und sehr sättigend.

4. Weißmehl durch Vollkorn ersetzen

Wechseln Sie schrittweise auf Vollkornbrot, Haferflocken und Naturreis – das bringt mehr Sättigung und Vitamine.

5. Gesunde Fette – Olivenöl statt Butter

Ein Esslöffel Olivenöl pro Tag – z. B. im Salat oder über Gemüse – schützt Ihre Gefäße. Vermeiden Sie hingegen gehärtete Fette (z. B. aus Fertigprodukten, Margarine).

6. Fisch statt Wurst

1–2-mal pro Woche Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Hering) liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren – das wirkt entzündungshemmend.

Häufige Fragen – einfach beantwortet

? Muss ich alles sofort umstellen?

Nein. Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Ersetzen Sie z. B. Butter durch Olivenöl, essen Sie einmal pro Woche Hülsenfrüchte oder kochen Sie ein mediterranes Gericht am Wochenende.

? Ist mediterrane Ernährung teuer?

Nicht unbedingt. Hülsenfrüchte, Gemüse der Saison und Vollkornprodukte sind meist preiswert – vor allem im Vergleich zu Fertiggerichten oder Fleisch.

? Darf ich noch Fleisch essen?

Ja, aber möglichst selten – und dann bevorzugt **mageres Fleisch** oder Geflügel. Auch eine **fleischfreie Hauptmahlzeit** pro Tag ist ideal.

Fazit: Ein Lebensstil, der schmeckt – und schützt

Die mediterrane Ernährung ist **keine kurzfristige Maßnahme**, sondern eine **genussvolle, lebenslange Strategie** für Gesundheit und Wohlbefinden. Gerade im höheren Alter bietet sie viele Vorteile:

- ✓ Schützt Herz, Gehirn, Gefäße und Leber
- ✓ Sorgt für stabile Blutzuckerwerte
- ✓ Unterstützt die Verdauung und das Immunsystem
- ✓ Beugt Übergewicht, Diabetes und Herzinfarkt vor

Und das Beste: Sie ist **einfach, lecker und alltagstauglich**.

Tipp: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie Ihre Ernährung umstellen möchten – besonders bei bestehenden Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck.