



Länger leben durch Rezepte aus der Mittelmeerküche: Traum oder Realität?

Herzstiftungs-Ratgeber (kostenfrei) informiert für jedermann verständlich über die gesundheitsfördernde Wirkung der Mittelmeerküche

(Frankfurt a. M., 4. April 2017) Das Besondere an der traditionellen Mittelmeerküche, wie sie neben Herzspezialisten längst auch Mediziner bei Krebs und Erkrankungen des Nervensystems ihren Patienten empfehlen: Sie verbindet genussreiches Kochen und Essen mit großen Vorteilen für die Gesundheit. Charakteristisch für die Mittelmeerküche, wie sie die Herzstiftung propagiert, ist ein hoher Anteil an Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten, Obst, Vollkornprodukten, weniger Fleisch, dafür eher Fisch, Milchprodukte, bevorzugt Oliven- oder Rapsöl, statt viel Salz Gewürze und Kräuter. „Die mediterrane Küche trägt die wichtigsten Bausteine einer herzgesunden Ernährung in sich. Wer sich konsequent nach den Rezepten der Mittelmeerküche ernährt – am besten bereits im Kindesalter –, trägt zu einer besseren Gefäßfunktion im jungen Erwachsenenalter bei und kann so sein Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, aber auch für andere chronische Leiden wie Krebs und Diabetes verringern“, unterstreicht der Herzspezialist Prof. Dr. med. Helmut Gohlke vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung in dem aktualisierten Experten-Ratgeber „Länger leben durch Mittelmeerküche: Traum oder Wirklichkeit?“ (16 Seiten inkl. fünf Rezepte), der kostenfrei per Tel. unter 069 955128400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de angefordert werden kann.

Leicht verständlich erläutert darin der Präventionsexperte, welche Effekte für das Herz-Kreislauf-System von einzelnen Nahrungsbestandteilen wie Kohlenhydraten (warum lieber komplexe als leere?), Fetten (warum sind ungesättigte gesünder als gesättigte?), Omega-3-Fettsäuren (welcher Fisch hat mehr, welcher weniger?), Ballaststoffen (warum sind sie nicht nur für Diabetiker von besonderer Bedeutung?), Eiweiß und Kräutern ausgehen.

Was genau macht die Mittelmeerküche gesund?

Bei „gesunder Ernährung“ entsteht in den Köpfen vieler der Eindruck von fader Kost, die von Verzicht und Einseitigkeit geprägt ist. Dagegen machen die Rezepte der Mittelmeerküche wie sie die Herzstiftung im neuen Kochbuch unter www.herzstiftung.de/kochbuch.php anbietet, Genuss und leckeres Essen in einer großen Vielfalt möglich, die viele Möglichkeiten lässt, Nahrungsbestandteile mit unterschiedlich günstigen Effekten für Herz und Kreislauf zu kombinieren. Bei Betonung auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte (ohne den Komplettverzicht auf Fleisch und Milchprodukte) ist ausschlaggebend, dass diese

Komponenten die wichtigen komplexen Kohlenhydrate enthalten und Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe (hochwirksame Mikronährstoffe z. B. in Paprika, Brokkoli, Tomaten, Radieschen und Brombeeren) liefern: „Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst und Kräuter üben gegen koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinfarkt und Schlaganfall eine Schutzfunktion aus. Welche Einzelinhaltsstoffe hierbei eine Rolle spielen, ist aber durchaus unklar: Es ist das Gesamtprodukt, das sich günstig auswirkt“, erläutert der Kardiologe.

Fisch und Hülsenfrüchte gegen Zuviel an ungesundem Eiweiß

In der Mittelmeerküche wird weniger Fleisch gegessen, stattdessen Fisch und Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, die einen hohen Eiweißgehalt haben. Viele Menschen essen mehr tierisches Eiweiß als notwendig (täglich 0,8 bis 1 g pro Kilogramm Normalgewicht reichen für einen Erwachsenen aus). Erhöhter Eiweißkonsum kann der Nierenfunktion schaden. Z. B. pflanzliches Eiweiß aus der Sojabohne enthält alle essenziellen Aminosäuren in ausreichender Menge, um eine vollständige Ernährung zu gewährleisten.

Auf gesunde Fette achten, ungesunde Fette vermeiden

Beim Konsum von Fetten ist mehr die Verteilung auf die verschiedenen Arten von Fetten von Bedeutung als die Gesamtmenge (außer für das Körpergewicht!). Studien zeigen, dass mehrfach ungesättigte Fette, wie sie die Mittelmeerküche (z. B. Omega-3-Fettsäuren in Fisch) betont, und einfach ungesättigte Fette (in Oliven-, Raps- und Erdnussöl, Avocados, Mandeln) mit einem geringeren Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko einhergehen. Gesättigte Fette z. B. in Fleisch, Wurst und Speck haben dagegen eine ungünstige Wirkung, weil sie das gesundheitsgefährdende LDL-Cholesterin und die Gerinnungsaktivität im Blut verstärken. „Dadurch begünstigen sie die KHK und vergrößern das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko“, so Prof. Gohlke. Eine Ausnahme: Gesättigte Fette aus der Milch von Kühen, Schafen und Ziegen werden als eher günstig beurteilt. Auch die in der Milch enthaltenen Transfette haben keine ungünstige Wirkung. Somit spricht nichts gegen ein Butterbrot zum Frühstück. Fisch hat einen wichtigen Gesundheitsvorteil wegen der Omega-3-Fettsäuren, u. a. weil sie entzündungshemmend wirken und die Klebrigkeit der Blutplättchen vermindern. „Omega-3-Fettsäuren wirken sich günstig auf die Lebenserwartung aus und schützen vor KHK und Herzinfarkt“, sagt Prof. Gohlke. Welche Fischarten welchen Omega-3-Fettsäure-Gehalt in g pro 100 g Fisch haben, zeigt der Ratgeber in einer Tabelle.

Service-Tipp: Der Sonderdruck „Länger leben durch Mittelmeerküche: Traum oder Wirklichkeit?“ (16 Seiten) von Prof. Dr. Helmut Gohlke (inkl. 5 Rezepte) kann kostenfrei angefordert werden unter Tel. 069 955128400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de (Stichwort: Mittelmeerküche-Sonderdruck). Wer regelmäßig Rezepte der Mittelmeerküche erhalten möchte, abonniert am besten den kostenfreien Herzstiftungs-Newsletter unter www.herzstiftung.de/newsletter

Druckfähiges Bildmaterial erhalten Sie zum Download unter:
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/sd-mittelmeerkueche-cover-5-2017.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/sd-mittelmeerkueche-collage-5-2017.jpg



(Bildnachweis: Deutsche Herzstiftung/www.herzstiftung.de)

12/2017

Informationen:

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert / Pierre König

Tel. 069/955128-114/-140

Fax: 069/955128-345

E-Mail: wichert@herzstiftung.de

koenig@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de