

## **Grundlagen der Mediterranen Ernährung / Artikel zum Thema**

Durch die Medien ist die Mittelmeerdiät, auch bekannt als Kreta Diät, fast schon zum Modetrend aufgestiegen. Das die mediterrane Ernährung und Lebensweise tatsächlich vielen Erkrankungen vorbeugen können, belegen zahlreiche Studien.

Es gilt inzwischen als gesichert, dass eine unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel, Uebergewicht, Rauchen und negativer Stresse massgebliche Risikofaktoren für Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Diabetes darstellen. Sie bereiten damit den Weg für die zahlreichen Herzerkrankungen in den westlichen Industrienationen, die hierzulande die Todesursache Nr. 1 sind. Eine entscheidende Rolle dabei spielt die Fehlernährung mit überreichlichen Mengen und einer ungünstigen Zusammensetzung, vor allem mit einem Ueberangebot an tierischen Lebensmitteln und überwiegend gesättigten Fetten. Es entsteht dabei ein Missverhältniss von gesättigten zu einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese Ernährungsgewohnheiten erhöhen auch die Cholesterinaufnahme. Eine entscheidende Rolle spielt dabei auch der unzureichende Verzehr von pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Gemüse, Salate, Obst und Vollkornprodukten. Dadurch fehlen auch zahlreiche der wertvollen gesundheitsschützenden Vitalstoffe, wie Vitamine, Ballaststoffe und den noch nur wenig erforschten sekundären Pflanzenstoffen.

Die positiven Wirkungen der mediterranen Ernährung, insbesondere die Wirkung der Fette auf die Gesundheit, wurde durch zahlreiche gross angelegte epidemiologische Studien in den 50 bis 60 Jahren bekannt. Dazu zählt die Framingham Herz- Studie und die so genannten sieben Länder Studie. Die letztere untersuchte den Zusammenhang zwischen der Sterblichkeitsrate an koronaren Herzerkrankungen und der Aufnahme von Gesamtfett, gesättigten Fetten und Cholesterin. In den 60-er Jahren begannen der US- Forscher Ancel Key bei ca. 12.000 Männern aus sieben Ländern USA; Japan, Italien, Griechenland, Jugoslawien, Niederlande und Finnland) das Auftreten tödlich verlaufender Erkrankungen, insbesondere koronarer Herzerkrankungen und Schlaganfällen aufzuzeichnen. Während der Studiendauer von 15 Jahren, verstarben 20 Prozent der Studienteilnehmer. Dabei starben in den USA; Finnland und den Niederlanden deutlich mehr Männer als in Südeuropa und in Japan. Je mehr gesättigte Fette aufgenommen wurden, desto mehr Personen starben an koronaren Herzerkrankungen. Je mehr Olivenöl und damit überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren konsumiert wurden, umso mehr verringerte sich das Risiko einer Herzerkrankung.

### **Reichlich Olivenöl senkt Cholesterinwerte**

Auch die Todesfälle infolge von Schlaganfall und Krebserkrankungen waren in den Regionen auffällig niedriger wo die Menschen Olivenanbau betrieben und entsprechend reichlich Olivenöl und Oliven konsumierten.

Am tiefsten war die Sterblichkeitsrate auf Kreta, nämlich bis um das dreifache niedriger als in den anderen untersuchten Regionen.

Dabei war die Ernährung in Südeuropa, zum Erstaunen der Forscher keineswegs fettarm, sondern gerade auf Kreta sogar besonders fettreich.

Man begann aufgrund dieser fast unfassbaren Entdeckung vor allem nach den im Olivenöl und den ebenfalls reichlich verzehrten Nüssen enthaltenden Inhaltsstoffen und deren spezifischen Wirkung auf die Gesundheit zu suchen. Dabei wurde vor allem der hohe Gehalt an Oelsäure in den Oliven, aber auch in den Nüssen für die Schutzwirkung verantwortlich gemacht. Denn bei einer gleichzeitig niedrigen Aufnahme an gesättigten Fettsäuren senken ölsäurereiche pflanzliche Fette und Öle den Gesamtcholesterinspiegel – bzw. das LDL- Cholesterin. Oelsäurereiche LDL Partikel sind ausserdem weniger oxidationsempfindlich als linolsäurereiches LDL.

Oxidiertes LDL- Cholesterin gilt als Arteriosklerose fördernd. Die mediterrane Ernährung weist insgesamt ein hohes antioxidatives Schutzpotenzial auf. Womit sie eben nachweislich als vorbeugend gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und bestimmte Krebsarten gilt. Die liegt neben dem hohen Gehalt an Oelsäure auch am hohen Vitamin E Gehalt sowie dem ebenfalls viel höheren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen. dieser Ernährungsform.

## **Olivenöl schützt vor Herzinfarkt**

Die Ergebnisse der sieben Länder Studie zeigten, dass der traditionelle Ernährungs- und Lebensstil der Bevölkerung auf Kreta mit der höchsten Lebenserwartung einhergeht. Daraus entwickelten dann die Entdecker dieses Phänomens auch den Begriff der Kreta Diät, die sie schon in den 70-er Jahren als besonders gesunde Kostform propagierten. Auch nach nun 30 Jahren bestätigt sich das Resultat der Sieben Länder Studie, so sterben trotz der inzwischen auch veränderten Ernährungsgewohnheiten im Süden, dort aber noch immer 30% weniger Menschen an den Folgen von koronaren Herzerkrankungen als in West- und Nordeuropa. Sogar bei bestehendem Bluthochdruck und Übergewicht ist die Todesfallrate durch koronare Erkrankungen immer noch drei- bis viermal niedriger als in Nordeuropa und den USA. Auch in den letzten 10 Jahren wurden diese Resultate immer wieder durch Untersuchungen bestätigt. Daraus wurde dann auch von den Gesundheitsexperten der europäischen Gemeinschaft die mediterrane Ernährung – bzw. Diät als Leitbild für eine gesunderhaltende Ernährung propagiert, denn diese Ernährungsform ist eindeutig in der Lage kardiovaskuläre Risiken zu verhindern und auch hinsichtlich der Krebsprävention ist die mediterrane Ernährung besonders vorteilhaft.

Damit wurde eine Kehrtwendung in der Ernährungstherapie eingeleitet, denn die vorher eher fettreduzierte Ernährung werde auf Dauer von den Menschen zu wenig akzeptiert und daher auch nicht eingehalten. Zudem achten viele Patienten, die sich fettbewusst ernährten viel zu wenig auf die Art der konsumierten Fette. So hatten diese Personen oft auch gesunde Fette wie sie eben in Nüssen oder in fetten Fischen enthalten sind vom Speiseplan gestrichen, dass selbe galt natürlich auch für das besonders gesunde Olivenöl. Wer den Gesamtfettverzehr undifferenziert reduziert, der mindert zwar das Gesamtcholesterin, aber er senkt damit auch gleichzeitig die Konzentration des erwünschten HDL-Cholesterins. Auch die Neigung zu Blutgerinnung nahm zu. Eine weitere nicht bedachte Folge der Fettreduktion ist die einfache Tatsache, dass dann weniger Hülsenfrüchte, weniger Gemüse und Früchte konsumiert werden. Man denke dabei nur an die zahlreichen schmackhaften Antipasti welche oft aus Gemüse und Kräutern bestehen und in der Regel fast immer mit reichlich Olivenöl serviert werden. Aber auch die meisten Salate schmecken viel weniger lecker, wenn das gehaltvolle und schmackhafte Olivenöl fehlt. So hat die Lowfat Welle aus Amerika auch kurzzeitig das Land der Oliven, Italien erfasst, mit der Konsequenz das Ernährungsfachleute rasch vor dem gleichzeitig reduzierten Konsum an gesunden Gemüsen und insbesondere auch von den gesunden Hülsenfrüchten gewarnt haben. Da die vielen Vorteile einer eher fettreicheren mediterranen Ernährung eindeutig überwiegen, wird sich diese Ernährungsform hoffentlich zukünftig bei Gourmets sowie auch bei den vielen Gesundheitsfans gleichermaßen etablieren.

## **Herzstück der mediterranen Ernährung ist vegetarisch**

Dank der Medien erhielt und erhält die mediterrane Ernährung einen immer grösseren Bekanntheitsgrad. Aber leider verstehen die meisten Konsumenten unter dem Begriff der Mittelmeardiät etwas anderes als die Ernährungsfachleute und Mediziner, die sich ebenfalls zunehmend für diese schmackhafte und gesunde Kostform interessieren.

Das Herzstück der mediterranen Ernährung ist vegetarisch und entspricht den Ernährungsgewohnheiten der griechischen und süditalienischen Bevölkerung in den 60-er Jahren. Für die Zubereitung von Gemüse, Salaten und Saucen wird hauptsächlich Olivenöl verwendet. Womit die traditionelle Mittelmeerernährung einen relativ hohen Fettanteil von 40% aufweist. Doch weil die Südeuropäer tierische Lebensmittel sparsam essen, pflanzliche Erzeugnisse bevorzugen und viel Olivenöl verwenden ist der Gehalt an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin und mehrfach ungesättigten Fettsäuren relativ gering. Dafür aber enthält die Kost reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren in Form der Oelsäure, reichlich Ballaststoffe, antioxidative Vitamine und Mineralstoffe und reichlich sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Flavonoide. Der Alkoholkonsum liegt dabei zwischen 37 Gramm bei den Süditalieniern und nur gerade bei 11 Gramm bei der Bevölkerung von Kreta.

## **Siesta**

Die von Ancel Key beobachtete geringere Sterblichkeitsrate lässt sich aber nicht alleine auf die Ernährungsweise zurückführen. Auch der in den 60-er Jahren vorherrschende Lebensstil der Mittelmeerländer spielte eine entscheidende Rolle. Körperliche Arbeit war für Männer und Frauen in Griechenland und Süditalien üblich. Dennoch verlief der Alltag ausgeglichen, stressarm und mit Ruhepausen. So berichteten griechische Wissenschaftler, dass eine tägliche 30-minütige Siesta das Risiko für koronare Herzerkrankungen um 30 Prozent senken soll.

## **Extraportion Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe**

Charakteristisch für die traditionelle mediterrane Küche ist neben dem Olivenöl der reichliche Verzehr von frischen Gemüsen, Salaten und Früchten der Saison. Diese Lebensmittel sind kalorienarm, liefern viele cholesterin – und triglyceridsenkende Ballaststoffe und sowie antioxidative Vitamine. Die enthaltenden sekundären Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Polyphenole schützen zudem vor Herz- und Kreislauferkrankungen. Die Herz- und gefässschützende Wirkung von einer reichlichen Carotinoidzufuhr wurde ebenfalls in einer grossanglegten europäischen Studie nachgewiesen. Dabei stand das Lycopin der Tomaten an erster Stelle zu Reduktion von Herzinfarkten.

Weitere gesundheitliche Vorteile haben weiter die Flavonoide. Zu ihnen zählen Flavone aus Zitrusfrüchten und Anthozyane. Letztere kommen vor allem in roten, blauen und violetterem Obst und Gemüse wie Auberginen, Rotkohl, Trauben, Feigen und natürlich auch im Rotwein vor. Flavonoide hemmen die Oxidation von ungesättigten Fettsäuren sowie die oxidative Veränderung von LDL und Ascorbinsäure bzw. Vitamin C. Das heisst auf deutsch die Flavonoide sparen Vitamin C ein. Ausserdem wirken sie Blutdruck senkend und gerinnungshemmend. Auch diese verschiedenen Wirkungsweisen für Flavonoide konnten an einer grossen Sieben- Länder- Studie nachgewiesen werden.

## **Mehr Fisch fürs Herz**

Positiv wirkt sich auch eine ausreichende Versorgung mit Folsäure aus. Dazu tragen im wesentlichen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst, insbesondere Zitrusfrüchte – bei, ebenso Nüsse. Die Deckung des Bedarfs an Folsäure sowie an Vitamin B 12 und B 6 ist entscheidend für die Senkung des Homocysteinspiegels. Homocystein entsteht als Zwischenprodukt im Eiweissstoffwechsel. Es reichert sich dann im Blut an, wenn die Versorgung mit Folsäure und die mit den Vitamine B 12 und B 6 zu gering ist. Zu hohe Homocysteinwerte gelten als eigener Risikofaktor für arteriosklerotische Gefässveränderungen. Gemäss der Ernährungstradition vieler südeuropäischer Länder zählen auch Fisch und Meerestiere zu einem abwechslungsreichen Speiseplan. Insbesondere Fettfische wie Makrele, Sardinen, Sardellen und Thunfisch liefern reichlich Omega -3- Fettsäuren. Studien belegen die Herz schützende Wirkung von regelmässigem Fischverzehr. Täglich 1 g Omega-3 Fettsäure und ein günstiges Verhältnis von Omega 3- zu Omega 6- Fettsäuren wirken antithrombotisch und schützen vor Herz- und Kreislaufproblemen indem sie den Blutdruck senken, die Fliesseigenschaften des Blutes verbessern, gefässerweiterende Hormone bilden und sie mindern das Risiko für einen plötzlichen Herztod.

## **Mediterrane Ernährung gestern und heute**

Leider hat sich die Ernährung in den südeuropäischen Ländern in den letzten Jahrzehnten gewandelt. So ist der Konsum an Olivenöl gesunken und damit auch der Fettverbrauch, dafür stieg der Konsum an rotem Fleisch und derjenige von Milchprodukten und Käse. Anstelle von Olivenöl werden immer häufiger andere Pflanzenöle verwendet, wobei das Verhältnis zwischen Omega 3- und Omega 6 Fettsäuren schlechter wird.

Relativ hoch ist aber nach wie vor der Konsum von Früchten und Gemüsen, sowie auch derjenige von Hülsenfrüchten, aber Seefisch wird weniger häufig konsumiert.

Noch am ehesten finden wir eine traditionelle mediterrane Küche und den dazu passenden Lebensstil noch in ländlichen Regionen und bei den ärmeren Bevölkerungsschichten. Je stärker die Industrialisierung und je höher der soziale Status, desto eher haben sich die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten an diejenigen im Norden angepasst, mit allen damit verbundenen negativen Folgen. So wird inzwischen diskutiert, wie in Südeuropa die Kultur der traditionellen Ernährungs- und Lebensverhältnisse bewahrt und mit einem modernen Lebensstil der städtischen Bevölkerung in Einklang gebracht werden kann.

©Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin und Gesundheitsberaterin

[erica@richtig-essen.org](mailto:erica@richtig-essen.org)