

## Tipps für einen gesunden Lebensstil, angelehnt an die mediterrane Ernährung

- Täglich reichlicher Verzehr von Gemüse, Obst, Salat und Hülsenfrüchten
- Bevorzugt werden pflanzliche Fette wie Olivenöl und Rapsöl sowie Nüsse in kleinen Mengen
- Täglich fettarme Milchprodukte in Maßen, gerne Käse und Sauermilchprodukte wie Joghurt, Quark und Kefir
- 2-3x Fisch in der Woche
- Seltener Verzehr von rotem Fleisch und Wurstwaren
- Je 1x Fleisch, Geflügel und Eierspeisen in der Woche
- Mäßiger Genuss von Alkohol, 1 Glas Wein bevorzugt zum Essen, reichlich Wasser am Tag
- Ersetzen Sie Weißmehlprodukte nach und nach durch Vollkorn
- Selten Zucker und Süßigkeiten

Eine mediterrane Ernährung lässt sich auch in der deutschen Küche umsetzen. Sie schließt eine gesunde Lebensweise mit ausreichender Bewegung, gutem Schlaf und Stressabbau ein.

## ANFAHRT

### Ab Hauptbahnhof:

- U2 bis „Christuskirche“



### Mit dem Bus:

- Buslinien 4 und 181 bis „Schlankreye/DKH“

### Mit dem Auto:

- Zufahrt zur Tiefgarage über die Bundesstraße oder Hohe Weide

AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG  
Ernährungsberatung  
Daniela Lorenzen  
daniela.lorenzen@agaplesion.de  
T (040) 7 90 20 - 27 10



## Mediterrane Ernährung

[www.d-k-h.de](http://www.d-k-h.de)





## Die mediterrane Ernährung

Die traditionelle Ernährungsweise, wie sie bei unseren Nachbarn am Mittelmeer üblich ist, bietet eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen.

Studien belegen den großen Nutzen für:

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**  
Die Blutfettwerte werden verbessert, unser Herz gestärkt und die Blutgefäße elastisch gehalten, was sich günstig auf das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko auswirken kann.
- **Diabetes mellitus Typ 2**  
Durch die Kost kann bei optimaler Energieaufnahme leichter das Gewicht reduziert werden und der Bluthochdruck sinkt. Zusätzlich sorgen die vielen Ballaststoffe für eine verbesserte Insulinsensitivität und für optimale Blutglukoseprofile.
- **Krebs (Brust-, Dickdarm- und Prostatakrebs)**  
Gründe für die gesundheitsfördernde Wirkung sind hier die verringerte Zufuhr an gesättigten Fettsäuren über tierische Fette, der erhöhte Gehalt an Ballaststoffen und die sekundären Pflanzenstoffe und Vitamine aus Gemüse und Obst, die uns schützen.

## Worauf kommt es bei der mediterranen Ernährung an?

Die Mittelmeerküche und die mediterrane Lebensweise gehören zusammen. Hier gibt es:

- **Viel Pflanzliches**

Gemüse gibt es zu jeder Mahlzeit. Zum Beispiel als Antipasti in Olivenöl eingelegt, als Salat, Rohkost, Beilage oder in leckeren Pasta-Gerichten. Gemüse und Obst enthalten wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, Mineral- und Pflanzenstoffe. Gemüse macht satt und ist kalorienarm. Obst ist, statt anderer Süßspeisen, das ideale Dessert. Hülsenfrüchte finden regelmäßig Verwendung als Salat, in Soßen, Pasta-Gerichten und als Brotaufstrich. Nüsse sind die ideale Knabberei als Zwischenmahlzeit (aber bitte sparsam bei Gewichtsproblemen)

- **Wertvolles Olivenöl**

Die mediterrane Küche spart nicht an gutem Olivenöl und 1 l Olivenöl pro Woche für eine Person ist keine Selbsteit. Kalt gepresstes Olivenöl mit seinen einfach ungesättigten Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen ist besonders wertvoll. Butter und Sahne finden nur wenig Verwendung.

- **Fisch statt Fleisch**

Tierisches Eiweiß stammt vorwiegend aus dem Meer von Fisch und Meerestieren. Zudem liefern diese und besonders die fettreichen Fische wie Lachs, Makrele, Hering und Sardine die entzündungshemmenden und herzscheidenden Omega-3-Fettsäuren. Fleisch kommt nur selten auf den Teller und ist nur Beigabe zu Gemüse oder Pasta.

- **Ausgesuchte Milchprodukte**

Milch ist leicht verderblich. Darum verwenden Südländer sie nur sparsam oder als besser haltbares Sauermilchprodukt. Anstelle fetter Sahne stehen frischer Joghurt für Tsatsiki und würziger Käse auf dem Speiseplan.

- **Gesunde Lebensweise**

In der Mittelmeerküche wird frisch gekocht und zubereitet. Fertigprodukte und Hilfsmittel enthalten oft viel Fett und viele Zusatzstoffe. Genießen bei langsamen Essen mit der Familie und Freunden, viel Wasser trinken und zum Essen mal ein Glas Wein, ausreichender Schlaf, Entspannung und Bewegung zählen zur gesundheitsfördernden, mediterranen Lebensweise.