SCHÖN KLINIK
Neustadt

Mediterrane Ernährung

Grundprinzipien

- Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte
- Hochwertige Pflanzenöle (v. a. Olivenöl) statt tierische Fette
- Regelmäßig Fisch, selten verarbeitetes Fleisch
- Wenig Zucker, Fertigprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel
- Mahlzeiten in Ruhe, möglichst gemeinsam genießen

Lebensmittel-Empfehlungen

Täglich

- Gemüse & Salat: 2–3 Portionen (bunt gemischt, roh und gekocht)
- Obst: 2 Portionen
- Vollkornprodukte: Brot, Nudeln, Reis, Hafer, Bulgur, Couscous
- Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, Bohnen (mehrmals pro Woche)
- Pflanzenöle: vor allem Olivenöl (als Hauptfettquelle)
- Nüsse & Samen: eine kleine Hand voll (ungesalzen)

Mehrmals pro Woche

- Fisch: 1–2-mal, bevorzugt fetter Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Hering)
- Fermentierte Milchprodukte: Joghurt, Käse in Maßen
- Eier: 3–4 pro Woche, je nach individuellem Bedarf

Selten

- Rotes Fleisch & Wurstwaren: höchstens 1-mal pro Woche, kleine Portionen
- Süßigkeiten, Kuchen, Softdrinks: gelegentlich, kleine Mengen
- Fast Food & Fertiggerichte: weitgehend vermeiden

Getränke

- Wasser als Hauptgetränk (ca. 1,5–2 Liter/Tag, je nach Bedarf)
- Ungesüßter Tee, gelegentlich Kaffee
- Alkohol: wenn überhaupt, nur in kleinen Mengen und nicht täglich

Zubereitung & Essverhalten

- Schonende Zubereitung: Dünsten, Grillen, Schmoren statt Frittieren
- Viel mit Kräutern und Gewürzen würzen, wenig Salz
- Regelmäßige Mahlzeiten, bewusst und langsam essen
- Traditionell: gemeinsames Essen als Teil eines gesunden Lebensstils

SCHÖN KLINIK
Neustadt

Gesundheitliche Vorteile (aus Studien gut belegt)

- Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Günstige Effekte auf Blutdruck, Blutfette und Blutzucker
- Unterstützung beim Gewichtserhalt und bei Gewichtsreduktion
- Verminderte Entzündungsaktivität im Körper

Einstiegstipps

- Jeden Tag eine zusätzliche Portion Gemüse einbauen
- Weißmehlprodukte nach und nach durch Vollkorn ersetzen
- Butter durch Olivenöl (z. B. für Dressings, zum Dünsten) tauschen
- 1–2 fleischfreie Tage pro Woche einplanen
- Fisch fest in den Wochenplan integrieren

Was ist der Unterschied zur deutschen Küche?

- Mediterrane Ernährung: eher günstig für Herz-Kreislauf, Blutzucker und Gewicht (mehr ungesättigte Fette, mehr Ballaststoffe, weniger verarbeitetes Fleisch)

- Klassische deutsche Küche: mehr gesättigte Fette (Butter, Sahne), Salz und verarbeitetes Fleisch, tendenziell ungünstiger, wenn sie sehr Fleisch- und Wurst lastig ist und wenig Gemüse enthält

SCHÖN KLINIK
Neustadt

	Mediterrane Ernährung	Deutsche Küche
Fette & Cholesterin	Viel Olivenöl, Nüsse, Fisch → mehr „gute“ Fette (ungesättigt). Senkt LDL-Cholesterin, verbessert das Verhältnis LDL/HDL.	Viel Butter, Sonnenblumenöl, Sahne, Wurst, fettes Fleisch → mehr „ungünstige“ Fette (gesättigt). Erhöht LDL-Cholesterin, fördert Gefäßverkalkung.
Herz-Kreislauf-Risiko	Gut untersucht: senkt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche.	Höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei hoher Fleisch-/Wurstmenge und wenig Gemüse.
Blutdruck & Salz	Viel Gemüse und Obst (kaliumreich), wenig Fertigprodukte, eher wenig Salz. Kräuter statt starkes Salzen. → Blutdruck oft günstiger.	Viele salzreiche Lebensmittel (Wurst, Käse, Fertiggerichte, Brot), weniger Gemüse. → begünstigt Bluthochdruck.
Blutzucker & Diabetes	Viele Ballaststoffe (Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse), weniger Zucker und Weißmehl. → Blutzucker steigt langsamer, geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes.	Mehr Weißmehl (helle Brötchen, Nudeln, Kuchen) und Zucker. → schnelle Blutzuckeranstiege, erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes.
Gewicht & Sättigung	Sättigende, aber energieärmere Kost (Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn). Hilft beim Gewichtserhalt und bei Gewichtsreduktion.	Oft energiereich (Fett, Zucker), größere Portionen, wenig Ballaststoffe. → begünstigt Übergewicht, v. a. Bauchfett.
Entzündungen im Körper	Viele Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe (aus Obst, Gemüse, Olivenöl) sowie Omega-3 aus Fisch. → senkt chronische Entzündungen.	Viel verarbeitetes Fleisch und gesättigte Fette. → fördert eher entzündliche Prozesse im Körper.
Darmgesundheit & Krebsrisiko	Hohe Ballaststoffzufuhr → gesunde Darmflora, besserer Stuhlgang. Wenig verarbeitetes Fleisch. → geringeres Risiko für Darmkrebs.	Wenig Ballaststoffe, viel Wurst und rotes Fleisch. → erhöhtes Risiko für Darmkrebs und andere Erkrankungen des Verdauungstraktes.
Gesamtbewertung	Wissenschaftlich gut belegt als schützendes Ernährungsmuster für Herz, Gefäße, Stoffwechsel und Darm.	Klassische Ausrichtung (Fleisch-/Wurst lastig, fettig, gemüsearm) gilt als riskanter Lebensstilfaktor, besonders kombiniert mit Bewegungsmangel.