



## Gesundheit fördern durch mediterrane Ernährung? Das gilt es zu beachten



Lecker und gesund: Frisches Gemüse und Olivenöl sind typisch für die mediterrane Küche. © Getty Images/iStockphoto/MarianVejcik

Schon vor Jahrzehnten stellte sich heraus, wie gesundheitsfördernd die Ernährungsweise von Menschen aus den Mittelmeer-Gebieten ist. In den 50er Jahren kam die Erkenntnis auf, dass die mediterrane Küche vor Krankheiten schützen kann.

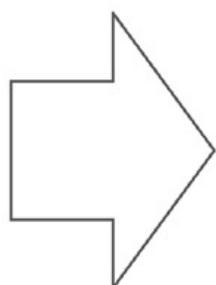
Ernährungswissenschaftler und Mitautor von "Mediterrane Ernährung" (Trias) Benjamin Seethaler

### **Olivenöl, Nüsse, Obst und Gemüse: Diese Lebensmittel sind entscheidend bei mediterraner Ernährung**

Typisch für eine mediterrane Ernährung sind Nüsse, Olivenöl und Fisch – "allesamt Lebensmittel, die reich an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen sind", sagt Seethaler. Auch Kräuter, Obst und Gemüse landen täglich auf dem Teller. Süßes ist auch erlaubt, allerdings in Maßen und wenn es sich um natürliche Süße handelt, etwa durch Früchte, Honig oder Agavendicksaft. "Man sollte immer wieder daran denken, wie man sich in den 50er Jahren ernährt hat. Da hat man abends auf der Couch keine Tüte Gummibären gegessen, sondern wohl eher Beeren, Obst oder einen griechischen Joghurt mit Nüssen und Honig", meint der Experte.



Zu den wichtigsten mediterranen Lebensmitteln zählen:



- Oliven und Olivenöl
- Fische und Meeresfrüchte
- Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte
- Frisches Obst und Gemüse
- Milchprodukte wie Käse und Joghurt
- Eier
- Geflügelfleisch

Seethaler sieht vor allem drei Lebensmittel als Superfood innerhalb der Mittelmeer-Küche: Nüsse, Oliven und Olivenöl.



© S. Schaaf/Thieme

Olivenöl enthält nicht nur Omega-9-Fettsäuren, die gesundheitsfördernd seien, sondern auch ganz viele Polyphenole. "Das sind die Trübstoffe, die kaltgepresstem Olivenöl die charakteristische dunkle Farbe geben", sagt der Ernährungswissenschaftler. Darum werde empfohlen, kalt gepresstes Olivenöl zu kaufen, das reich an eben diesen Schwebstoffen ist. Außerdem führt er an: "Nüsse enthalten große Mengen Mineralstoffe und Vitamine, aber auch Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe."

### Verwendete Quellen:

Interview mit Benjamin Seethaler

Buch "Mediterrane Ernährung" von Benjamin Seethaler, Bettina Snowdon und Stephan C. Bischoff (Trias Verlag)

Website des Verbraucherportal Bayern, Artikel "Mediterrane Ernährung - Urlaubsfreude für zu Hause"

apotheeken.de: "Die mediterrane Ernährung"

sciencedaily.com: Studie "Mediterranean diet associated with decreased risk of dementia, study finds"

**Über den Experten:** Der Ernährungswissenschaftler Dr. rer. nat. Benjamin Seethaler ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Ernährungsmedizin & Prävention der Universität Hohenheim in Stuttgart. In seiner Forschungsarbeit untersucht er das Zusammenspiel von Ernährung, Darm-Gesundheit und Prävention von chronischen Erkrankungen. Ein besonderer Fokus seiner Arbeit liegt dabei auf der mediterranen Ernährung.

Anm. von Olivo d'Oro:

In unserem Emailbrief an Herrn Dr. B. Seethaler, Uni Hohenheim, Deutschland haben wir auf eine kritische, ganzheitliche Prüfung der Olivenöle wie folgt hingewiesen.

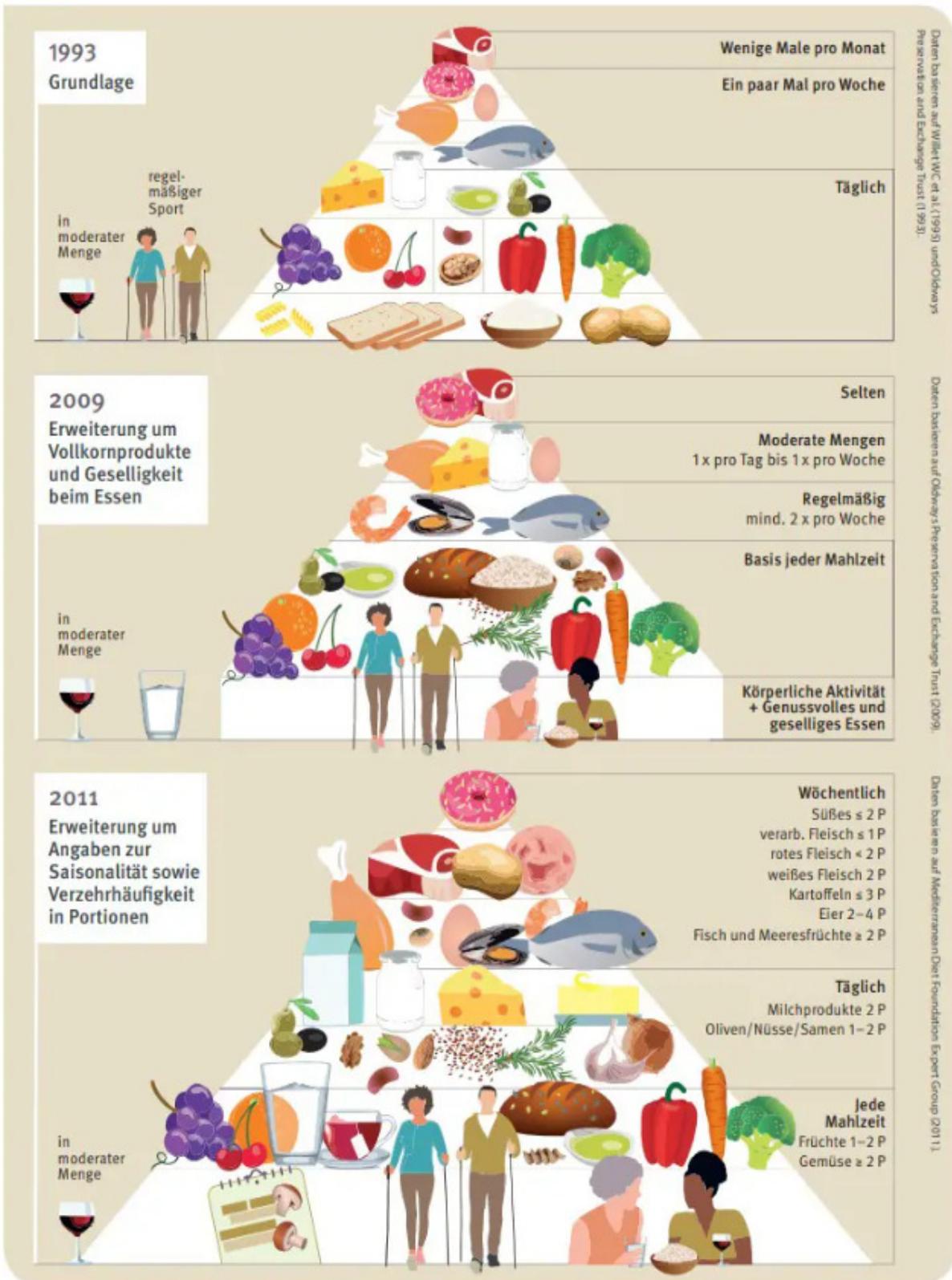
Da Dr. Seethaler auf Produkte von Supermärkten empfehlend einige Male hinweist, müsste auch gesagt werden, dass deren Einkaufspreise oftmals niedrigst von Erzeugern zuvor abgefordert werden, was gerade bei der Non-Manufaktur-Herstellung, demnach quantitativer 'Massenabfüllung', bei Pressung/ Abfüllung der Öle 'auf das Konto der Qualität gehen' kann, da es bekannt ist, dass nicht selten 'gepantschte' Öle verkauft werden und/ oder nach der Pressung chemisch gereinigt wird.

Insofern sollte neben der Info bzgl. gesunder Inhaltsstoffe in südländischen Lebensmitteln und mediterraner Kost wie z.B. Olivenölen von den Wissenschaftlern im Dienste der Gesundheit zudem auch darauf hingewiesen werden, dass ggfs. Produkte 'aus dem Regal' mindere Qualität aufweisen können. Oftmals haben nur die kleineren/ mittleren Produzenten, die nicht an internat. Supermärkte liefern, zertifizierte Laboruntersuchungen.

Das Supermarkt-Olivenöl kann gut sein, jedoch sich auch negativ im Geschmack behaupten. Geprüft oft durch 'zusammengekaufte' Früchte oder einer Pressung mit teils stark überreifen Früchten oder aber durch eine vollchemische Reinigung der Ölpresen nach der Produktion. Das kann/ wird sich gesundheitsschädlich auf den Menschen auswirken.

Lehrramtsinhaber und Seethalers Kollege, Prof. Dr. S. Bischoff weist nämlich in seinem Beitrag 'Alge statt Fisch' zu konsumieren auf mögliche Schadstoffe in beiden hin. Verursacht durch den Menschen, was beim Öl in der Betrachtungsanalyse seitens Dr. Seethaler fehlt. Wie o.g. können in der automatisiert Groß-Verarbeitung auch von Menschen Schadstoffe für den Verbraucher entstehen und dessen Gesundheit bei ständigem Kauf belasten.

Nach einer allg. Erstreaktion auf unsere Email erhielten wir keine Rückantwort mehr seitens des ratgebenden Experten!



Daten basieren auf Willett WC et al. (1993) und Oldways Prevention and Exchange Trust (1993).

Daten basieren auf Oldways Prevention and Exchange Trust (2009).

Daten basieren auf Mediterranean Diet Foundation Expert Group (2011).