

# Mediterrane Ernährung – wo liegen die Effekte?

Von Dr. Guido Böhler

**Seit einigen Jahren ist die mediterrane Ernährung eine wichtige Form des Gesundheitstrends. Anspruch und Wirklichkeit klaffen zwar auseinander: Der Konsum der empfohlenen Lebensmittel steigt nur langsam. Aber es gibt bessere Strategien als Gesundheitsappelle.**

In den Mittelmeerländern ist gutes und gesundes Essen kein Widerspruch. Es besteht aus viel Gemüse, Obst, Getreide, Fisch, wenig Fleisch und tierischen Fetten sowie mässigen (aber regelmässigen) Mengen Wein. Und besonders wichtig sind Olivenöl wie auch Knoblauch. Die echte, gesunde Mittelmeerkost ist jene der sechziger Jahre, die zur Hauptsache vegetarisch war. Der Gesundheitseffekt tritt aber nur ein, wenn man sich langfristig mediterran ernährt. Je früher man damit beginnt, umso besser schützt sie im Alter. Für die Ärzte ist bei Herzpatienten die cholesterinarme Diät ein Muss. Doch man hat

festgestellt, dass das Blutcholesterin auch bei streng cholesterinreicher Diät nur wenig abnimmt.

Anders bei der mediterranen Kost. Sie wird auch Kreta-Diät genannt, seit ein Ärzteblatt über die ausserordentliche Gesundheit und Langlebigkeit der Bewohner Kretas berichtet hat («Kreta-Diät rettet Leben»). Ebenfalls berühmt geworden ist das «französische Paradox»: Die Franzosen schlemmen fett- und cholesterinreich, besitzen jedoch eine der tiefsten Sterblichkeitsraten bezüglich Herzkrankheiten in Europa. Hinzu kommt eine kürzlich publizierte Studie mit überras-

schendem Ergebnis: 300 Infarktpatienten «mussten» sich mediterran ernähren, eine Gruppe von weiteren 300 Patienten ass normal. In dieser Kontrollgruppe kamen nun dreimal so viele Infarkt-Rückfälle und Todesfälle vor wie in der mediterran ernährten Gruppe.

## Olivenöl ist Medizin


Peter Ballmer, Chefarzt am Kantonsspital Winterthur, ist der Protagonist der mediterranen Ernährung in der Schweiz. An der «ersten internationalen Olivenöltagung» in der Hochschule Wädenswil Ende Februar erläuterte der Mediziner die Wirkung: Die Hauptfaktoren sieht er bei den antioxidativen Vitaminen und Polyphenolen sowie beim Olivenöl. Dessen Wirkung liege im hohen Ölsäuregehalt, ebenso gut sei aber Rapsöl. Ölsäure und andere einfach-ungesättigte Fettsäuren (mono-unsaturated fatty acids, MUFA) sind gesünder als mehrfach-ungesättigte (poly unsaturated fatty acids, PUFA). Die MUFA besitzen die Eigen-

schaft, das «schlechte» LDL-Cholesterin zu senken, welches sich in den Arterien ablagert, und das «gute» HDL-Cholesterin zu schonen. Die PUFA hingegen senken beide gleichzeitig. Trotzdem benötigt der Mensch auch die essenziellen PUFA, aber nur in kleinen Mengen. Schädlich sogar sind die meisten gesättigten Fettsäuren (saturated fatty acids, SAFA), wenn sie einen Drittel des Fettkonsums übersteigen. Als unschädlich gilt nur die Stearinsäure.

Auch alkoholische Getränke zeigen interessante Wirkungen: Das Herz-Kreislauf-Sterberisiko sinkt bei Männern bei täglichem Weinkonsum bis 2 dl resp. bei Frauen bis 1 dl. Der Alkohol selbst vermag das HDL zu erhöhen, so Ballmer. Wein liefert ferner antioxidative Schutzstoffe wie Polyphenole, Resveratrol und Salicylsäure. Aber: die Krebsliga Schweiz KLS gibt zu bedenken, dass Alkohol als kanzerogen gilt. Besonders in Kombination mit Tabak sei er ein grosser Risikofaktor für Krebs im Mund- und Rachenraum, in der Speiseröhre und den Atemwegen.

**R/S RHEOMETER**

Hochentwickelte rheologische Analysen zu einem erschwinglichen Preis



**HUNTER & CAPREZ**

Farbmetrik, Viskosimetrie  
Schwäntenmos 15, CH-8126 Zumikon  
Tel. 01 918 08 08, Fax 01 918 08 12  
www.huntercaprez.com


**BROOKFIELD**  
ISO 9002 CERTIFIED

**LANGE** die umweltfreundlichste Lösung für Etiketten.

**Zögern Sie nicht LANGE:**  
Rufen Sie uns an für Muster, eine Offerte oder den Besuch unseres Aussendienstes für einen Praxistest auf Ihrem Drucker.

- hochweiss
- mit 50% Altstoffanteil
- in Thermotransferdruckern beschriftbar
- Verringerung der Umweltbelastung um 17%

Oekostar - die LANGE - Entwicklung einer umweltfreundlichen Etikette lässt aufhorchen. Als erster, nach ISO 9001 und 14001 qualifizierter Etikettenhersteller lösen wir Ihre Etikettenaufgaben nicht nur mit Bravour, sondern wo immer möglich auch mit umweltfreundlichen Materialien. Lassen Sie sich bemustern und beraten.



Unser Oekoqualisoz steht auf den drei Beinen Ökologie, Qualität, soziales Verhalten und als echter Paradiesvogel ist er natürlich immer zu kreativen Höhenflügen bereit.

**LANGE**

Lange AG  
Etikettenfabrik · Fabrique d'étiquettes  
Steinackerstrasse 31 · Postfach  
CH-8902 Urdorf ZH  
Tel. (0041) 01 777 00 30 · Fax (0041) 01 777 00 31  
ISDN-Nr. (0041) 01 777 19 51  
E-mail: info@lange-ag.ch · www.lange-ag.com

## Die wichtigen Antioxidanzien

Das Infarktisiko senken auch Gemüse, Früchte und besonders Knoblauch. Die Vitamine A, C, E und Folsäure, die Mineralstoffe Selen, Zink und Kupfer sowie die sekundären Pflanzenstoffe bilden einen «Rostschutzfaktor», welcher die Blutgefässe schützt und den Alterungsprozess verzögert. Fisch wiederum ist gesund dank den Omega-3-Fettsäuren mit Schutzwirkung auf Herz und Gefässe sowie dem antioxidativen Selen, das in unserer Normalkost eher untervertreten ist. Rotes Fleisch hingegen enthält viel Eisen, das im Übermass den «oxidativen Stress» verstärkt, lautet eine Theorie. Auf jeden Fall wird Fleisch zum Problem, wenn es das Gemüse vom Teller verdrängt.

In den Mittelmeerländern isst man übrigens nicht fettärmer als hierzulande. Süsses wird auch gegessen, und statt Vollkornbrot isst man Weissbrot. Die klassische Kreta-Diät enthält bis zu 50% der Energie in Form von Fetten, aber eben: der grösste Teil davon ist Olivenöl. Demgegenüber lauten die üblichen Empfehlungen: maximal 35% der Energie aus Fett, mindestens 50% aus Kohlenhydraten, und täglich 30 g Nahrungsfasern. Die mediterrane wie auch die vegetarische Kost sind folglich nicht wegen des Fleischverzichts gesünder, sondern dank dem hohen Ge-



### Schutzstoffe kontra Schadstoffe

Schutzfaktoren sind nicht nur die bekannten Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Seit langer Zeit kennt man eine zahlreiche Gruppe vitaminähnlicher Schutzstoffe, die «bioaktiven sekundären Pflanzenstoffe» wie Allicin im Knoblauch, Lycopin in Tomaten, Polyphenole und Flavonoide in Obst und Gemüse. Viele davon haben antioxidative Wirkung. Fehlen sie in unserer Nahrung, treten zwar keine Symptome auf, aber unser Körper wird anfälliger für Krebs. Die Krebsforschung hat erkannt, dass nicht die Schadstoffe, sondern die Schutzstoffe die entscheidende Rolle spielen. Schadstoffe wie Rückstände von Agrochemikalien werden durch Schutzstoffe entschärft. Ob einzelne Gemüsearten mehr Schutzwirkung haben als andere, ist umstritten: am besten wirken Vielfalt und Abwechslung.

halt an pflanzlichen Schutzstoffen.

### «5 am Tag»

Nicht nur Herz-Kreislauf-Krankheiten, sondern auch Diabetes und gewisse Krebsarten stehen im Zusammenhang mit ungenügendem Obst- und Gemüsekonsum. Besonders für Krebs im Verdauungsapparat scheint die epidemiologische Beweislage überzeugend zu sein. Laut Bundesamt für Gesundheit BAG ist Darmkrebs die zweithäufigste Krebsart in der Schweiz. Generell sagt man, dass Fehl- und Überernährung das grösste Gesundheitsrisiko und ein volkswirtschaftliches Problem sind:

15% der Gesamtkosten unseres Gesundheitswesens entfallen auf ernährungsbedingte Krankheiten.

Die KLS, das BAG, die SVE und die «Gesundheitsförderung Schweiz» lancierten daher Ende letzten Jahres die Schweizer Kampagne «5 am Tag Früchte und Gemüse». Im Durchschnitt konsumieren Schweizer 1,7 Mal täglich Früchte oder Fruchtsäfte und 1,3 Mal Salat. Ernährungsexperten empfehlen jedoch mindestens fünf Portionen resp. 650 g. Dies entspricht gerade dem Konsum auf Kreta in den sechziger Jahren. Ziel der Kampagne ist, den Konsum bis ins Jahr 2005 um 5% zu steigern. Dazu nötig ist erstmal eine Trendwende.

1980 lag der tägliche Verbrauch an Früchten und Fruchtsäften noch bei 373 g, aber 1995 nur noch bei 257 g. Demgegenüber ist der Gemüseverbrauch leicht angestiegen: von 228 g im Jahr 1980 auf 253 g im 1995 (ohne Kartoffeln). Der tatsächliche Verzehr liegt vermutlich 20% tiefer. Es resultiert also ein Konsum von insgesamt nur 410 g. Auch in den USA läuft seit zehn Jahren eine Kampagne «5 a day» und die konnte den Konsum von 3,9 auf 4,4 Portionen steigern.

## Gutes Marketing ist gefragt

Wer im gesättigten Obst- und Gemüse-Markt den Absatz steigern will, greift zum Mittel der Marktforschung und Werbung. Laut einer österreichischen Studie steht die Gesundheit erst an zweiter Stelle der Käufer-Motive. An erster Stelle steht der Genuss, sowohl beim Obst wie beim Gemüse und Salat. Über die Nicht-Käufer-Motive gibt es noch keine Studien. Vielleicht bietet ein Getreide-Riegel einfach mehr Convenience und Qualitätskonstanz als eine Frucht. Der Haupteinfluss auf die Nachfrage nach Obst resp. Gemüse ist jedoch anderswo zu suchen. Laut Marc Wermelinger vom Branchenverband Swisscofel «hängt der Salatkonsum stark vom Wetter ab, und der Früchteabsatz ist sehr preissensibel. Aber es gibt einen Basistrend: im Detailhandel werden die Frischabteilungen immer wichtiger. Um den Absatz weiter zu fördern, braucht es abwechslungsreichere Angebote und mehr Verkaufspunkte.» Stärker als Gesundheitsappelle wirken Marketingstrategien und gesunde Produkte, die «convenient» und schmackhaft sind. Und besser greift man zu küchenfertigem Gemüse, sei es frisch oder tiefgekühlt, als auf Gemüse zu verzichten. ■

## Preise tiefkühlen?

Prägen Sie sich diese Adresse ein. Damit Sie als Profi auch in Sachen Codier- und Thermo-transfer-Folien für alle Extreme die Ideallösung haben!

[www.hotfoil.ch](http://www.hotfoil.ch)