



Mediterrane Kost – Ein Plus für die Gesundheit!

Die Vorteile der südeuropäischen Küche im Überblick



Stärkung des
Immunsystems



Steigerung der
kognitiven Leistung



frisch, regional,
saisonal

Auf dem Speiseplan stehen vor allem:

- ★ Gemüse, Salat, frisches Obst
- ★ Viel Fisch
- ★ Wenig Fleisch
- ★ Kalt gepresstes Olivenöl und frische Kräuter

Zutaten einer mediterranen Kost und deren gesundheitliche Vorteile:



Tomaten: enthalten viel Lycopin. Der sekundäre Pflanzenstoff schützt vor Arterienverkalkung und reduziert das Schlaganfall-Risiko.



Paprika: liefern neben Vitaminen vor allem Magnesium und Zink. Magnesium ist wichtig für die Muskeln. Zink wird unter anderem für die Wundheilung benötigt.



Zucchini: liefern viel Volumen, enthalten aber kaum Kalorien, fast kein Fett und nur sehr wenig Kohlenhydrate.



Käse: liefert Protein und Kalzium für Knochen und Muskeln



Olivenöl: besteht zu 75 % aus einfach ungesättigten Fettsäuren und senkt das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt. Oliven/Olivenöl wirkt zudem aktiv gegen Diabetes, ebenso wie Nüsse.



Gewürzt wird mit Knoblauch, Schnittlauch, Thymian, Rosmarin und anderen frischen Kräutern – das spart Salz.

Fleisch hat in der mediterranen Kost einen viel geringeren Anteil als zum Beispiel in Deutschland. Wer nicht auf Fleisch verzichten kann, sollte es höchstens zweimal pro Woche essen und möglichst weißes dem roten Fleisch vorziehen.

Empfehlenswerte Produkte für eine gesunde Ernährung

- Forelle und Lachs: liefern wichtige Omega-3-Fettsäuren.
- Hülsenfrüchte
- täglich drei Portionen Gemüse
- täglich zwei Portionen Obst
- Olivenöl oder heimisches Rapsöl zum Braten

Eine mediterrane Kost schmeckt und ist äußerst gesund.

- ✓ **Schützt vor Diabetes**
- ✓ **Schützt vor koronaren Herzerkrankungen**
- ✓ **Steigert die Leistung des Gehirns**
- ✓ **Kann den Ausbruch von Alzheimer verzögern.**

Studien zeigen, dass eine Umstellung auf Mittelmeerkost nicht nur den Körper, sondern auch den Geist im Alter fit hält. Demnach kann die mediterrane Ernährung sogar helfen, den Ausbruch von Alzheimer hinauszuzögern und den Verlauf einer Demenzerkrankung zu verlangsamen.