Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und natives Olivenöl extra sind Lebensmittel, die Sie am häufigsten mit der mediterranen Ernährung essen werden.

Mittelmeerdiät

Die Mittelmeerdiät betont pflanzliche Lebensmittel und gesunde Fette. Sie essen vor allem Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Natives Olivenöl extra ist die Hauptquelle für Fett. Die Mittelmeerdiät kann Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und viele andere chronische Erkrankungen senken. Ein Ernährungsberater kann Ihnen helfen, die Diät an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

Was ist die Mittelmeerdiät?

Die mediterrane Ernährung ist eine Art zu essen, die pflanzliche Lebensmittel und gesunde Fette betont. Sie konzentrieren sich auf die Gesamternährungsmuster, anstatt strenge Formeln oder Berechnungen zu befolgen.

Generell essen Sie:

- Viel Gemüse, Obst, Bohnen, Linsen und Nüsse.
- Eine gute Menge Vollkornprodukte, wie Vollkornbrot und brauner Reis.
- Viel natives Olivenöl extra (EVOO) als Quelle für gesundes Fett.
- Eine gute Menge Fisch, vor allem Fisch, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist.
- Eine moderate Menge Naturkäse und Joghurt.
- Wenig oder kein rotes Fleisch, die sich für Geflügel, Fisch oder Bohnen statt rotes Fleisch entscheiden.
- Wenig oder keine Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke oder Butter.
- Eine moderate Menge Wein zu den Mahlzeiten (aber wenn Sie nicht schon trinken, fangen Sie nicht an).
- So aßen die Menschen in der Mitte des 20. Jahrhunderts in bestimmten Mittelmeerländern. Forscher haben diese Essgewohnheiten mit einem reduzierten Risiko für koronarer Herzkrankheit (CAD) in Verbindung gebracht. Heute empfehlen Gesundheitsdienstleister diesen Ernährungsplan, wenn Sie Risikofaktoren für Herzerkrankungen haben oder andere Aspekte Ihrer Gesundheit unterstützen.
- Ein Ernährungsberater kann Ihnen helfen, Ihren Ansatz nach Bedarf auf der Grundlage Ihrer Krankengeschichte, der zugrunde liegenden Bedingungen, Allergien und Vorlieben zu ändern.

Welche Vorteile hat die Mittelmeerdiät?

Die mediterrane Ernährung ermöglicht es Ihnen, sich auf die allgemeinen Essgewohnheiten zu konzentrieren, anstatt strenge Formeln oder Berechnungen zu folgen.

Die Mittelmeerdiät hat viele Vorteile, darunter:

- Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einschließlich eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls, zu senken.
- Unterstützung eines Körpergewichts, das für Sie gesund ist.
- Unterstützung eines gesunden Blutzuckerspiegels, des Blutdrucks und des Cholesterins.
- Senkung des Risikos des metabolischen Syndroms.
- Unterstützung eines gesunden Gleichgewichts von Darmmikrobiota (Bakterien und andere Mikroorganismen) in Ihrem Verdauungssystem.
- Senkung des Risikos für bestimmte Krebsartencancer.
- Verlangsamen des Rückgangs der brainGehirnfunktion mit zunehmendem Alter.
- Helfen Sie länger zu leben.

Die Mittelmeerdiät hat diese Vorteile, weil sie:

- **Begrenzt gesättigte Fette und Transfette**. Sie brauchen einige gesättigte Fettsäuren, aber nur in kleinen Mengen. Zu viel gesättigte Fettsäuren zu essen kann Ihr LDL (schlechtes) Cholesterin erhöhen. Ein hohes LDL erhöht das Risiko einer Plaqueansammlung in Ihren Arterien (Atherosklerose). Transfett hat keine gesundheitlichen Vorteile. Beide „ungesunde Fette“ können Entzündungen verursachen.

- **Ermutigt gesunde ungesättigte Fette, einschließlich Omega-3-Fettsäuren**. Ungesättigte Fette fördern einen gesunden Cholesterinspiegel, unterstützen die Gesundheit des Gehirns und bekämpfen Entzündungen. Außerdem fördert eine Ernährung mit ungesättigten Fetten und niedrigem gesättigten Fettgehalt einen gesunden Blutzuckerspiegel.
- **Limitiert Natrium**. Der Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Natriumgehalt kann Ihren Blutdruck erhöhen, was ein größeres Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall aussetzt.
- **Begrenzt raffinierte Kohlenhydrate, einschließlich Zucker.** Lebensmittel, die reich an raffinierten Kohlenhydraten sind, können dazu führen, dass Ihr Blutzucker steigt. Raffinierte Kohlenhydrate geben Ihnen auch überschüssige Kalorien ohne viel ernährungsphysiologischen Nutzen. Zum Beispiel haben solche Lebensmittel oft wenig oder keine Ballaststoffe.
- **Günstrante Lebensmittel mit hohem Ballaststoff- und Antioxidans**. Diese Nährstoffe helfen, Entzündungen im ganzen Körper zu reduzieren. Ballaststoffe helfen auch, den Abfall durch Ihren Dickdarm in Bewegung zu halten und hilft, einen gesunden Blutzuckerspiegel zu halten. Antioxidantien schützen Sie vor Krebs, indem sie freie Radikale abwenden.

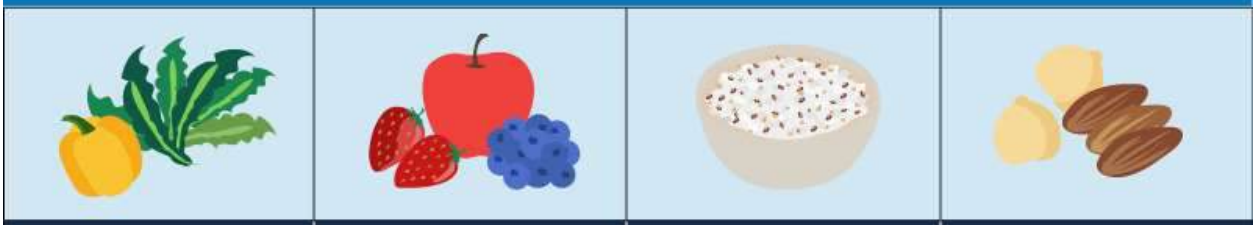
Die Mittelmeerdiät umfasst viele verschiedene Nährstoffe, die zusammenarbeiten, um Ihrem Körper zu helfen. Es gibt keine Einzelkost oder Zutat, die für die Vorteile des Mittelmeerdiäts verantwortlich ist. Stattdessen ist die Ernährung gesund für Sie wegen der Kombination von Nährstoffen, die es bietet.

Denken Sie an einen Chor mit vielen singenden Menschen. Eine Stimme allein könnte einen Teil der Melodie tragen, aber man braucht alle Stimmen, um die volle Wirkung zu erzielen. In ähnlicher Weise funktioniert die mediterrane Ernährung, indem sie Ihnen eine ideale Mischung von Nährstoffen gibt, die harmonieren, um Ihre Gesundheit zu unterstützen.

Mediterrane Diät-Lebensmittelliste
Die mediterrane Ernährung ermutigt Sie, viele Lebensmittel (wie Vollkornprodukte und Gemüse) zu essen und andere einzuschränken. Wenn Sie einen Einkaufsbummel planen, fragen Sie sich vielleicht, welche Lebensmittel Sie kaufen sollten. Hier sind einige Beispiele für Lebensmittel, die oft mit der Mittelmeerdiät zu essen sind.

SARKOIDOSE SELBSTHILFE

Mediterranean Diet food list



Vegetables and tubers	Fruits	Grains	Nuts, seeds and legumes
Acorn squash	Avocados	Barley	Almonds
Artichokes	Apples	Brown rice	Brazil nuts
Arugula	Apricots	Buckwheat	Cannellini beans
Beets	Bananas	Bulgur	Chia seeds
Bell peppers	Blueberries	Couscous	Chickpeas
Broccoli	Cantaloupe	Durum	Fava beans
Brussels sprouts	Cherries	Farro	Green beans
Butternut squash	Clementines	Quinoa	Flaxseed
Cabbage	Dates	Millet	Hazelnuts
Carrots	Figs	Oats	Hemp seeds
Celery	Grapefruit	Polenta	Kidney beans
Cucumber	Grapes	Whole-grain bread	Lentils
Eggplant	Honeydew	Whole-grain pasta	Pine nuts
Kale	Olives	Wild rice	Pistachios
Lettuce	Oranges		Sesame seeds
Okra	Peaches and nectarines		Sunflower seeds
Potatoes *(red, white, sweet)*	Pears		Walnuts
Radishes	Pomegranate		
Zucchini	Raspberries		
	Strawberries		
	Tomatoes		
	Watermelon		

Cleveland Clinic

SARKOIDOSE SELBSTHILFE

Von buntem Gemüse bis hin zu knusprigen Samen gibt es eine große Auswahl an nahrhaften Lebensmitteln, aus denen man nach einer mediterranen Ernährung wählen kann.

Mediterrane Diätziele und -größen

Ein Kühlschrank und Speisekammer voller nahrhafter Lebensmittel sind für den Anfang. Aber wohin geht man von dort aus? Wie viel von jedem Essen braucht man? Es ist immer am besten, mit einem Ernährungsberater zu sprechen, um Ratschläge zu erhalten, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind, wenn Sie anfangen. Die folgende Tabelle bietet einige allgemeine Leitlinien für die Portion Ziele und Portionsgrößen, je nach Art der Lebensmittel.

Essen	Das Angebot	Portionsgröße	Tipps
Frisches Obst und Gemüse.	Obst: 3 Portionen pro Tag; Veggies: Mindestens 3 Portionen pro Tag.	Obst: 1⁄2 Tasse zu 1 Tasse; Veggies: 1⁄2 Tasse gekocht oder 1 Tasse roh.	Haben Sie mindestens 1 Portion Gemüse zu jeder Mahlzeit; Wählen Sie Obst als Snack.
Vollkornprodukte und stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Erbsen und Mais).	3 bis 6 Portionen pro Tag.	1⁄2 Tasse gekochte Körner, Pasta oder Müsli; 1 Stück Brot; 1 Tasse trockenes Getreide.	Wählen Sie Hafer, Gerste, Quinoa oder braunen Reis; Back- oder Bratkartoffeln oder Süßkartoffeln; Wählen Sie Vollkornbrot, Müsli, Couscous und Pasta; Begrenzen Sie oder vermeiden Sie raffinierte Kohlenhydrate.
Extra natives Olivenöl (EVOO).	1 bis 4 Portionen pro Tag.	1 Esslöffel.	Verwenden Sie anstelle von Pflanzenöl und tierischen Fetten (Butter, saure Sahne, Mayo); Düse auf Salaten, gekochtes Gemüse oder Pasta; Verwenden Sie als Dip für Brot.
Hülsenfrüchte (Bohnen und Linsen).	3 Portionen pro Woche.	1⁄2 Tasse.	Zu Salaten, Suppen und Pasta-Gerichten hinzufügen; Hummus oder Bohnen-Dip mit rohem Gemüse probieren; Entscheiden Sie sich für einen Gemüse- oder Bohnenburger.
Fisch.	3 Portionen pro Woche.	100-150g	Wählen Sie Fisch, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist, wie Lachs, Sardinen, Hering, Thunfisch und Makrele.
Nüsse.	Mindestens 3 Portionen pro Woche.	1⁄4 Tassennnüsse oder 2 Esslöffel Nussbutter.	Idealerweise wählen Sie Walnüsse, Mandeln und Haselnüsse; Zu Müsli, Salat und Joghurt hinzufügen; Wählen Sie rohe, ungesalzene und trockene geröstete Sorten; Essen Sie allein oder mit getrockneten Früchten als Snack.
Geflügel.	Nicht mehr als einmal täglich (weniger kann besser sein).	100g	Wählen Sie weißes Fleisch anstelle von dunklem Fleisch; Essen Sie anstelle von rotem Fleisch; Wählen Sie hautloses Geflügel oder entfernen Sie die Haut vor dem Kochen; Backen, braten oder grillen Sie es.
Molkerei.	Nicht mehr als einmal täglich (weniger kann	1 Tasse Milch oder Joghurt; 50g Naturkäse.	Wählen Sie natürlich fettarmen Käse; Wählen Sie fettfreie oder 1% Milch, Joghurt und Hüttenkäse; Vermeiden Sie Vollfettmilch, Sahne

SARKOIDOSE SELBSTHILFE

Essen	Das Angebot	Portionsgröße	Tipps
	besser sein).		und Saucen und Dressings auf Cremebasis.
Eier.	Bis zu 1 Eigelb pro Tag.	1 Ei (gelb + weiß).	Begrenzen Sie Eigelb; keine Begrenzung für Eiweiß; Wenn Sie einen hohen Cholesterinspiegel haben, haben Sie nicht mehr als 4 Eigelbe pro Woche.
Rotes Fleisch (Rind, Schweinefleisch, Kalb und Lamm).	Keiner oder nicht mehr als 1 Portion pro Woche.	100g	Begrenzen Sie schlanke Schnitte wie Filet, Lenden und Flankensteak.
Wein (optional).	1 Portion pro Tag (Weibchen); 2 Portionen pro Tag (Männchen).	1 Glas (100g).	Wenn Sie nicht trinken, warnt die American Heart Association Sie davor, mit dem Trinken zu beginnen; sprechen Sie mit Ihrem Gesundheitsdienstleister über die Vorteile und Risiken des Alkoholkonsums in Maßen.
Backwaren und Desserts.	Vermeiden Sie kommerziell zubereitete Backwaren und Desserts; Begrenzen Sie hausgemachte Waren auf nicht mehr als 3 Portionen pro Woche.	Variiert nach Art.	Wählen Sie stattdessen Obst und fettfreien Joghurt; backen Sie mit flüssigem Öl anstelle von festen Fetten; Vollkornmehl anstelle von gebleichtem oder angereichertem Mehl; Eiweiß statt ganz Eier.

Wie stelle ich einen mediterranen Diät-Mahlzeitplan zusammen?

Es ist wichtig, sich mit einem Hausarzt (PCP) oder Ernährungsberater zu beraten, bevor Sie drastische Änderungen an Ihrer Ernährung vornehmen oder einen neuen Ernährungsplan ausprobieren. Sie sorgen dafür, dass Ihr beabsichtigter Plan am besten für Sie ist, basierend auf Ihren individuellen Bedürfnissen. Sie können auch Essenspläne und Rezepte teilen, die Sie zu Hause ausprobieren können.

Im Allgemeinen, wenn Sie an Mahlzeiten denken, sollten Sie einige Optionen und Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks sammeln. Je vielfältiger, desto besser. Sie sollen sich nicht eingeschränkt fühlen.. Zum Glück gibt es viel Raum, um die Dinge mit der Mittelmeerdiät zu ändern. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele von Mahlzeiten, die Sie genießen könnten.

Frühstück

Starten Sie mit folgenden Frühstücksoptionen voller Energie in den Tag:

- • Haferflocken mit frischen Beeren und gemahlenen Leinsamen.
- • Vollkorntoast mit Nussbutter und einem nahrhaften Smoothie.
- • Griechischer Joghurt mit Obst und Walnüssen.

- • Eiweißomelett mit frischem Gemüse der Saison.Lunch

Mittagessen

Für eine ausgewogene Ernährung und einen kräftigen Energieschub empfehlen wir:

- • Einen Bulgursalat wie Zitronen-Kräuter-Tabbouleh oder Tabouleh mit geröstetem Brokkoli.
- • Einen Vollkorn-Nudelsalat mit viel frischem Gemüse.
- • Ein Sandwich mit gebratenem Portobello-Pilz und eine Tasse herzhafte Gemüsesuppe.
- • Geröstete Quinoa und Lachssalat.

Vielleicht möchten Sie einige Mittagessen am Vortag vorbereiten, damit Sie sie bei Bedarf einpacken oder aus dem Kühlschrank nehmen können.

Abendessen

Beenden Sie den Tag mit einem herzhaften, nährstoffreichen Hauptgericht wie:

- • Lachs mit Mango-Salsa.
- • Kabeljau mit Linsen.
- • Mageres, gebratenes Hähnchen auf Cannellini-Bohnen.
- • Herzhafte Kichererbsen-Spinat-„Pfannkuchen zum Abendessen“.
- • Black-Bean-Burger auf Vollkornbrötchen, serviert mit gerösteten Rüben.
- • Eine herzgesunde Pizza.

Für zusätzliche Nährstoffe und Farbe können Sie einen Beilagensalat zubereiten – zum Beispiel einen Sesam-Gurken-Salat oder einen Fenchel-Orangen-Minz-Salat. Um es einfach zu halten, beträufeln Sie gemischte Blattsalate mit einem nahrhaften mediterranen Dressing.

Snacks

Portionieren und bereiten Sie Snacks im Voraus zu, damit sie bereitstehen, wenn Sie sie brauchen. Hier sind einige Ideen, was Sie bereithalten können:

- • Eine Handvoll Nüsse und Samen (salzarm oder ohne Salzzusatz).
- • Frisches Obst, idealerweise aus der Region und der Saison.
- • Fettfreier griechischer Joghurt und ein kleines Stück dunkle Schokolade (mindestens 70 % Kakao).
- • Vollkorncracker mit Hummus.
- • Rohes Gemüse mit fettfreiem griechischem Joghurt-Dip.

Welche Lebensmittel sind bei der Mittelmeerdiät nicht erlaubt?

Die Mittelmeerdiät legt keine strengen Regeln fest, was Sie essen dürfen und was nicht. Vielmehr ermutigt sie Sie, bestimmte Lebensmittel häufiger zu essen und andere zu reduzieren. Folgende Lebensmittel sollten Sie so weit wie möglich reduzieren:

- • Alle Lebensmittel mit Zuckerzusatz, wie Backwaren, Eiscreme und sogar einige Müsliriegel.
- • Alle Getränke mit Zuckerzusatz, einschließlich Fruchtsäfte und Limonaden.
- • Bier und Spirituosen.
- • Lebensmittel mit hohem Natrium- oder gesättigten Fettsäurenanteil.
- • Raffinierte Kohlenhydrate wie Weißbrot und weißer Reis.
- • Stark verarbeitete Lebensmittel wie einige Käsesorten.
- • Fettiges oder verarbeitetes Fleisch

Was ist die Mittelmeerdiät-Pyramide?

Die Pyramide der mediterranen Ernährung ist eine Möglichkeit, zu veranschaulichen, welche Lebensmittel Sie wie oft essen sollten. Verschiedene Organisationen haben leicht unterschiedliche Versionen dieser Pyramide erstellt. Alle Pyramiden der mediterranen Ernährung empfehlen, hauptsächlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und natives Olivenöl extra zu essen und gleichzeitig den Verzehr von rotem Fleisch und Süßigkeiten zu begrenzen.

Die Pyramide der mediterranen Ernährung unterscheidet sich von der Ernährungspyramide, die die US-Regierung in den 1990er Jahren erstellt hat.

Inwiefern hängt der Lebensstil mit der Mittelmeerdiät zusammen?

Um das Beste aus Ihrem Ernährungsplan herauszuholen, versuchen Sie Folgendes:

- • Treiben Sie regelmäßig Sport, idealerweise mit anderen.
- • Vermeiden Sie das Rauchen oder den Konsum von Tabakprodukten.
- • Bereiten Sie Mahlzeiten mit Familie und Freunden zu und genießen Sie sie gemeinsam.
- • Kochen Sie öfter selbst, anstatt auswärts zu essen.
- • Essen Sie möglichst Lebensmittel aus lokaler Produktion.

Kann die mediterrane Ernährung vegetarisch sein?

Ja. Wenn Sie eine vegetarische Ernährung bevorzugen, können Sie die mediterrane Ernährung leicht so abwandeln, dass Sie auf Fleisch und Fisch verzichten. In diesem Fall würden Sie Ihre Proteine ausschließlich aus pflanzlichen Quellen wie Nüssen und Bohnen beziehen. Sprechen Sie mit einem Ernährungsberater, um mehr zu erfahren.

Kann die Mittelmeerdiät glutenfrei sein?

Ja. Sie können Rezepte so abändern, dass glutenhaltige Produkte weggelassen werden. Sprechen Sie mit einem Ernährungsberater, um Rezeptideen zu erhalten und Unterstützung bei den notwendigen Änderungen zu bekommen.

Kann ich normales Olivenöl anstelle von nativem Olivenöl extra verwenden?

Normales Olivenöl ist eine gute Alternative zu Ölen mit hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren (wie Palmöl). Um jedoch den größtmöglichen Nutzen zu erzielen, sollten Sie natives Olivenöl extra wählen.

Bevor Sie mit der mediterranen Ernährung beginnen, sollten Sie unbedingt wissen, dass nicht alle Olivenöle gleich sind. Die mediterrane Ernährung sieht ausdrücklich extra natives Olivenöl (EVOO) vor. Der Grund dafür ist sein gesundes Fettverhältnis. Das bedeutet, dass EVOO mehr gesunde Fette (ungesättigte Fette) als ungesunde Fette (gesättigte Fette) enthält. Abgesehen von seinem Fettverhältnis ist EVOO gesund, weil es reich an Antioxidantien ist.

SARKOIDOSE SELBSTHILFE

Antioxidantien schützen Ihre Zellen vor Schäden, schützen somit Ihr Herz und Ihr Gehirn und reduzieren Entzündungen im gesamten Körper. Da es anders hergestellt wird, enthält normales Olivenöl nicht so viele dieser Antioxidantien.

Ein Hinweis der Cleveland Clinic

In einer Welt mit unzähligen Diätoptionen kann es schwierig sein, die richtige für sich zu finden. Untersuchungen haben die Vorteile der mediterranen Ernährung für viele Menschen, insbesondere für diejenigen mit einem Risiko für Herzerkrankungen, nachgewiesen. Die mediterrane Ernährung schützt nicht nur Ihr Herz, sondern kann Ihnen auch dabei helfen, vielen anderen Erkrankungen vorzubeugen oder sie zu behandeln.

Wie bei jedem Ernährungsplan ist es wichtig, vor Beginn mit einem Arzt zu sprechen. Dieser wird sicherstellen, dass der Plan für Sie geeignet ist, und Ihnen helfen, ihn bei Bedarf anzupassen. Informieren Sie auch Ihre Angehörigen über Ihre Ziele. Laden Sie sie ein, mit Ihnen zu kochen und gemeinsam zu essen. Es ist einfacher, einen Ernährungsplan langfristig einzuhalten, wenn Sie eine unterstützende Gemeinschaft an Ihrer Seite haben.

Last reviewed on 03/07/2024

https://my.clevelandclinic.org/health/articles/16037-mediterranean-diet, 01.07.2025

SARKOIDOSE SELBSTHILFE