Übersetzt von Englisch nach Deutsch - www.onlinedoctranslator.com

Mein Ernährung

Mediterrane Ernährung

In diesem Informationsblatt wird beschrieben, wie Sie sich für eine gute Gesundheit mediterran ernähren.

Was ist eine mediterrane Ernährung?

Die mediterrane Ernährungsweise basiert auf den traditionellen Essgewohnheiten der Menschen in den Mittelmeerländern, beispielsweise Griechenland, Italien und Spanien.

Diese Diät basiert auf gesunder Vollwertkost und enthält nur sehr wenige verarbeitete Lebensmittel.

Eine mediterrane Ernährung basiert auf diesen Lebensmitteln:

- Gemüse
- Früchte
- natives Olivenöl extra
- Vollkornbrot und Getreide
- Hülsenfrüchte oder Bohnen (zB Kichererbsen, Kidneybohnen oder Linsen)
- Nüsse und Samen
- Fisch und Meeresfrüchte
- Zwiebeln, Knoblauch und andere Kräuter und Gewürze (z. B. Oregano, Koriander, Kreuzkümmel usw.)

Kann ich Fleisch und Milchprodukte einschließen?

Joghurt, Käse, Milch und magere Proteinquellen wie Hühnchen, Pute oder Eier gehören ebenfalls zur mediterranen Ernährung. Rotes Fleisch und Süßigkeiten werden nur in geringen Mengen gegessen. Verarbeitetes Fleisch (Fleischaufschnitt, Speck, Schinken, Pökelfleisch, Salami oder Würstchen) und abgepackte Lebensmittel sollten nur selten verzehrt werden.

Darf ich Alkohol trinken?

Wein (insbesondere Rotwein) ist ein traditioneller Bestandteil der mediterranen Ernährung. Wer Alkohol trinkt, trinkt ihn nur in kleinen Mengen und zu den Mahlzeiten.

Dies ist ein Konsensdokument von Ernährungsberatern/Ernährungswissenschaftlern des Teams „Nutrition Education Materials Online“ (NEMO).
Haftungsausschluss: www.health.qld.gov.au/global/disclaimer
Urheberrecht: www.health.qld.gov.au/global/copyright-statement
Entwickelt: November 2021. Zur Überprüfung fällig: November 2023

Queensland Government

Weitere Ernährungstipps für die mediterrane Ernährung

Bei einer mediterranen Ernährung geht es nicht nur darum, welche Lebensmittel Sie essen, sondern auch darum, *Wie* du isst sie:

- Versuchen Sie, frische Lebensmittel zuzubereiten
- Teilen Sie Ihre Mahlzeiten idealerweise mit Freunden oder der Familie
- Essen Sie Mahlzeiten und Snacks ohne Ablenkung (z. B. nicht vor dem Fernseher oder am Schreibtisch)
- Essen Sie langsam, damit Geschmack und Aroma wahrgenommen werden können

Warum ist eine mediterrane Ernährung gesund?

Die mediterrane Ernährung ist gesund, weil:

- Es hat eine gute Balance an gesunden Fetten
- Es ist reich an frischen Lebensmitteln und weist einen geringeren Anteil an stark verarbeiteten Lebensmitteln auf.
- Es ist reich an Ballaststoffen. Dies macht die Diät sättigend, ohne zusätzliche Kalorien zu liefern
- Es ist reich an Antioxidantien und kann reduzieren ce Entzündungen im Körper

Diese Vorteile ergeben sich aus der ganzheitlichen Befolgung mediterraner Ernährungsgewohnheiten und nicht aus der Befolgung einzelner Nahrungsmittel oder Nährstoffe.

Eine mediterrane Ernährung kann Menschen mit folgenden Beschwerden helfen:

- Herzkrankheit
- Typ-2-Diabetes
- Fettlebererkrankung
- chronische Nierenerkrankung
- Depressionen oder Angstzustände

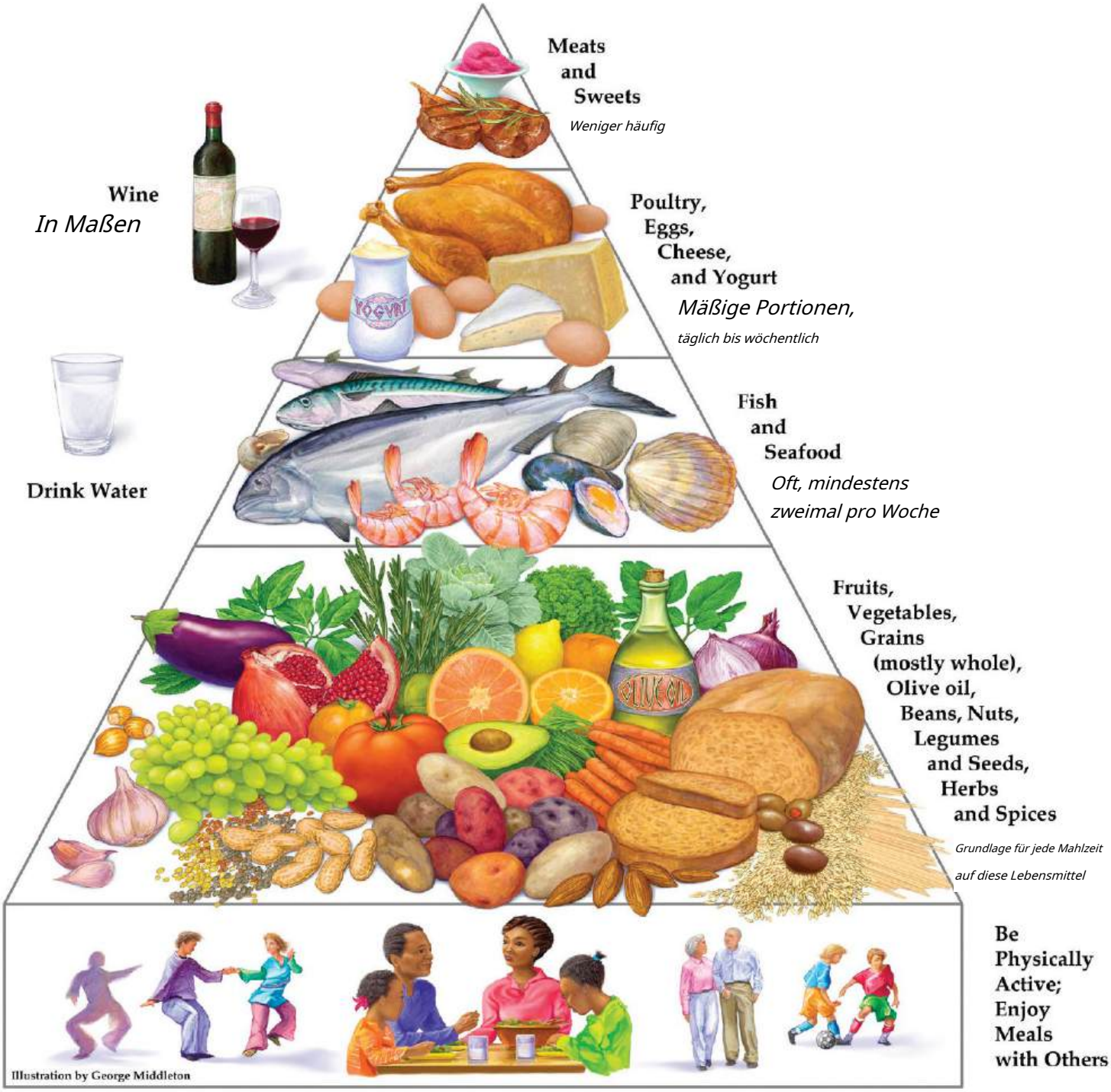
Diese Art der Ernährung kann auch dazu beitragen, die Entwicklung der oben aufgeführten Erkrankungen zu verhindern, sowie:

- einige Krebsarten, einschließlich Darmkrebs
- kognitiver Abbau, einschließlich Demenz

Wie sieht mediterranes Essen aus?

Diese Ernährungspyramide zeigt die Lebensmittel und Getränke einer mediterranen Ernährung. An der Basis der Pyramide stehen die Lebensmittel, die am häufigsten gegessen werden. An der Spitze stehen Lebensmittel, die in kleinen Mengen oder seltener gegessen werden sollten. Gemeinsames Essen und Bewegung werden ebenfalls hervorgehoben. Bei einer Lebererkrankung besprechen Sie Alkoholkonsum am besten mit Ihrem Arzt.

Mittelmeer-Ernährungspyramide



© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust www.oldwayspt.org

Dies ist ein Konsensdokument von Ernährungsberatern/Ernährungswissenschaftlern des Teams „Nutrition Education Materials Online“ (NEMO).
Haftungsausschluss: www.health.qld.gov.au/global/disclaimer
Urheberrecht: www.health.qld.gov.au/global/copyright-statement
Entwickelt: November 2021. Zur Überprüfung fällig: November 2023

Queensland Government

Was und wie viel sollte ich essen, um mich mediterran zu ernähren?

Lebensmittelgruppe	***Portionsgröße*** *(1 Tasse = 250 ml Messbecher)*	**Portionen pro Tag oder pro Woche**
Lebensmittel, die Sie täglich zu sich nehmen sollten		
Gemüse	1 Tasse Salat oder ½ Tasse gekocht / 75 g	5 Portionen pro Tag (oder mehr)*Nehmen Sie täglich Blattgemüse und Tomaten zu sich*
Vollkornbrote / Getreide / Reis / Nudeln	30 g Müsli / 1 kleiner Wrap / 1 Scheibe Brot / ½ Pita / ½ Tasse gekochter Reis oder Nudeln	4-6 Portionen pro Tag
Natives Olivenöl extra	1 Esslöffel / 20 ml	2-4 Esslöffel pro Tag C*Hoose australische zertifiziert*
Obst	1 ganzes Stück / 1 Tasse gewürfelt / 1½ Esslöffel getrocknet	2-3 Portionen pro Tag (2 Portionen frisch)
Wasser	6-8 Gläser à 250 ml pro Tag	Sollte das Hauptgetränk sein
Lebensmittel, die mehrmals pro Woche gegessen werden sollten		
Nüsse (ungesalzen)	1 Handvoll / 30 g	3 Portionen pro Woche (oder mehr)
Hülsenfrüchte (Konserven oder trocken)	1 Tasse / 150 g	3 Portionen pro Woche (oder mehr)
Fisch und Meeresfrüchte	100-150 g	2 Portionen pro Woche (oder mehr), mindestens 1 davon ölig (z. B. Lachs, Thunfisch oder Sardinen)
Eier	1 Ei / 50-60 g	4 Portionen pro Woche (oder weniger)
Käse (Feta, Ricotta oder Ferienhaus)	2 dicke Scheiben / 40 g	2-4 Portionen pro Woche
Joghurt (ungesüßt)	1 kleiner Becher (120-200 g) / ½ Tasse	4-6 Portionen pro Woche
Milch (ohne Geschmack)	1 Tasse	½ -1 Portion pro Tag
Huhn oder Truthahn	100-150 g	1-3 Portionen pro Woche
Lebensmittel, die seltener gegessen werden sollten		
Süß / herzhaft Snacks	30 g Schokolade / kleine Tüte Chips / 2 Kekse	3 Portionen pro Woche (oder weniger)
Rotes Fleisch (Rind, Lamm oder Schwein)	80-100 g / Kartenspielgröße	1 Portion pro Woche (oder weniger)
Rotwein (falls Sie ihn trinken möchten)	100 ml / 1 Standardgetränk	1-2 Gläser pro Tag*zu den Mahlzeiten und nicht mehr als 10 pro Woche*

Diese Tabelle dient als Richtlinie. Ein Ernährungsberater kann Ihnen helfen, die richtige Portionsgröße für Sie zu finden.

Dies ist ein Konsensdokument von Ernährungsberatern/Ernährungswissenschaftlern des Teams „Nutrition Education Materials Online“ (NEMO).
Haftungsausschluss: www.health.qld.gov.au/global/disclaimer
Urheberrecht: www.health.qld.gov.au/global/copyright-statement
Entwickelt: November 2021. Zur Überprüfung fällig: November 2023

Queensland Government

Ideen für Mahlzeiten und Snacks im mediterranen Stil

FRÜHSTÜCKS-Optionen

- Porridge: Haferflocken mit Milch/Wasser, mit Früchten, Honig und/oder Nüssen
- Naturjoghurt nach griechischer Art mit Früchten, Nüssen oder ungeröstetem Müsli und Honig
- Vollkorn-Frühstücksflocken (z. B. Weetbix, Vitabrits, All Bran, Sultana Bran) mit Milch/Joghurt
- Toast (Vollkorn oder Mehrkorn) mit nativem Olivenöl extra und Ricotta/Hüttenkäse/Feta-Käse ODER pochiertem/gekochtem/Rührei ODER gegrillten Tomaten und Kräutern ODER gebackenen Bohnen

Mittagsoptionen

- Salat mit Tomaten und dunkelgrünem Blattgemüse wie Spinat und Bohnen oder Hülsenfrüchten aus der Dose, mit nativem Olivenöl extra
- Sandwiches/Wraps – Vollkornbrot, Brötchen, Wrap oder Pita mit Salat. Als Füllung eignen sich Fischkonserven, Bohnen, Hummus oder Hähnchenbrust. Mit nativem Olivenöl extra beträufeln.
- Vollkornnudeln mit Gemüse und nativem Olivenöl extra oder Tomatensauce. Versuchen Sie, Fleisch durch Linsen oder Bohnen aus der Dose zu ersetzen.

Abendessen Optionen

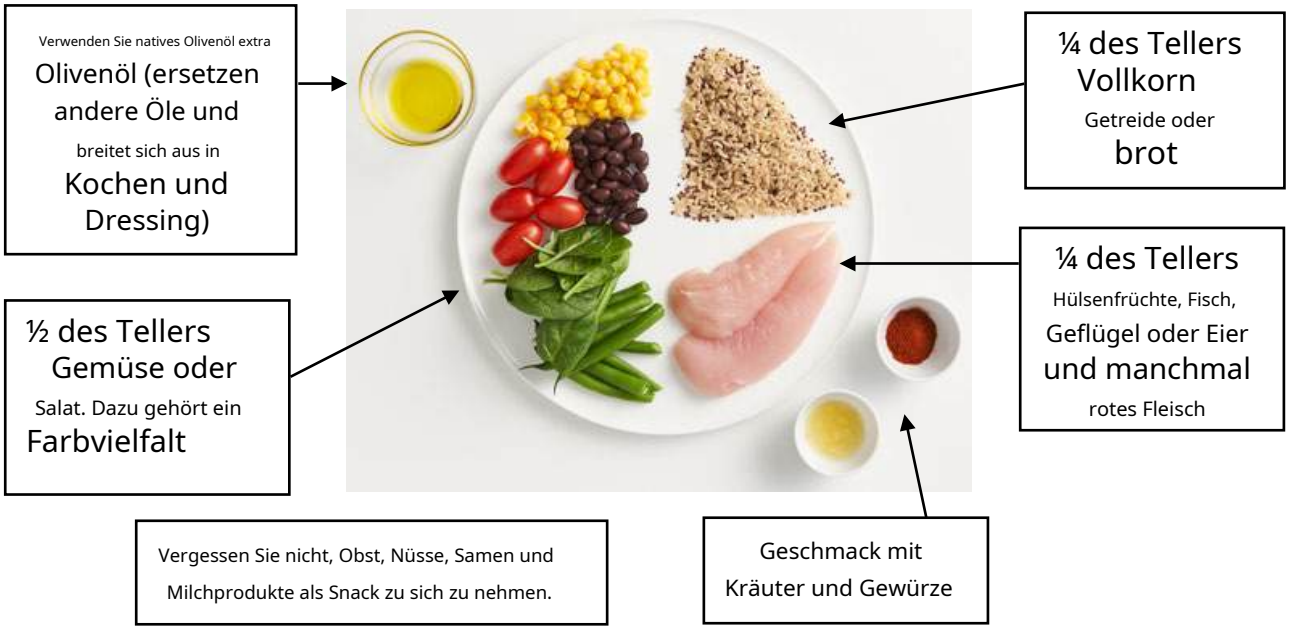
- Gemüsesuppe, einschließlich Kichererbsen/Linsen sw mit Gemüse, Tomaten aus der Dose und Zwiebeln.
- Hähnchenbrust: gebraten, gebacken oder gegrillt D In e X tr y natives Olivenöl extra und gemischte Kräuter mit Salat oder Gemüse und Vollkornbrot oder Reis ce
- Hausgemachte Pizza mit Vollkornbrotboden und extra nativem Olivenöl. Probieren Sie Gemüsebeläge wie Zwiebeln, Auberginen und Zucchini.
- Kleine Portion mageres Rind-, Lamm-, Kalb- oder Kängurufleisch: gebraten, gebacken oder gegrillt in nativem Olivenöl extra mit Salat oder Gemüse und Bohnen/Linsen aus der Dose.
- Optionales Extra: 1 kleines Glas Rotwein *mit Ihrer Mahlzeit*

SNACKS

- Eine Handvoll Nüsse und/oder Samen
- Obst (frisch, aus der Dose oder getrocknet)
- Frische Gemüsesticks mit Hummus oder Tzatziki
- Naturjoghurt nach griechischer Art
- Vollkorn-Krustenbrot, getaucht in natives Olivenöl extra/Pesto
- Avocado auf Toast oder Vollkorncrackern (mit nativem Olivenöl extra)
- Gekochtes Ei ODER Feta/Ricotta-Käse auf einer Scheibe Vollkornbrot oder Crackern

Danksagung: Die enthaltenen Empfehlungen für Nahrungsmittel, Mahlzeiten und Snacks wurden auf Grundlage von Materialien angepasst, die für die Forschungsstudien LIFE, MedLey, AUSMED und MEDINA zur Mittelmeerdiät in Australien entwickelt wurden.

Alles zusammen – Mediterrane Portionen auf dem Teller



Bildquelle: National Heart Foundation of Australia

Ressourcen zur mediterranen Ernährung, einschließlich Informationen, Forschungsergebnissen und Rezepten

Websites:

Oldwayshttps://oldwayspt.org/traditional-diets/mediterranean-diet

Internationale Stiftung für Mittelmeerdiäthttps://dietamediterranea.com/en/nutrition/

Mediterranes Wohnenhttps://www.mediterraneanliving.com/

Herzstiftunghttps://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/healthy-eating Ernährungsrat für Getreide und Hülsenfrüchtehttps://www.glnc.org.au/ Nüsse fürs Lebenhttps://www.nutsforlife.com.au

Bücher:

Die Mittelmeerdiäthttps://www.panmacmillan.com.au/9781742610825/

Der Herzgesundheitsratgeberhttps://www.panmacmillan.com.au/9781760785765/the-heart-health-guide/

Kochbuch und Lifestyle-Pläne zur mediterranen Ernährunghttps://treeoflifenutrition.com.au/cookbook/

Dinge, die ich tun kann, um meinen Ernährungsstil mediterraner zu gestalten:

1. _____
2. _____
3. _____