

# Mittelmeerdiaät

## DER SOMMER KANN KOMMEN

Sie wird von Ernährungswissenschaftlern weltweit empfohlen, weil sie zu den gesündesten Ernährungsstilen zählt und beim Abnehmen hilft – und das ganz ohne Abstriche beim Genuss. Die Mittelmeerdiaät ist die ideale Kost, um auf einfache und genussvolle Weise in Form zu kommen.

TEXT: CATHERINA BERNASCHINA

Weder lästiges Kalorienzählen noch strikter Diätplan. Dennoch soll damit das Abnehmen erleichtert werden. Die Rede ist von der sogenannten Mittelmeerdiaät – auch mediterrane Diät genannt. Sie wird vor allem in Ländern wie Griechenland, Italien, Spanien und Marokko praktiziert und gilt als eine der gesündesten Ernährungsweisen weltweit. Laut Ernährungswissenschaftlern kann man durch den regelmässigen Verzehr von mediterranen Gerichten nämlich langsam aber sicher an Körpergewicht verlieren. Auf den mediterranen Speiseplan gehören täglich reichlich frisches Obst und Gemüse. Ausserdem kommen in den Mittelmeerregionen häufig Fisch, Meeresfrüchte oder Geflügel auf den Teller. Die Hauptfettquelle bildet Olivenöl. Milchprodukte werden massvoll konsumiert. Rotes Fleisch und Eier gibt es eher selten. Dafür finden faserreiche Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Knoblauch und frische Kräuter reichlich Verwendung. Die ballaststoffreiche Mischkost mit gesunden Fetten und vielen frischen Zutaten sorgt – zusammen mit mehrmaligen Bewegungseinheiten pro Woche – für eine schlanke Figur.

### Mehr als eine Diät

Die Mittelmeerdiaät ist mehr als eine blosse Diät. Sie ist ein Ernährungsstil, bei dem man nicht krampfhaft auf bestimmte Produkte verzichten muss. Ziel ist es stattdessen, auf gesunde, vollwertige Nahrungsmittel umzustellen. Der Körper wird so mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Wer sich für den Ernährungsstil entscheidet, sollte ihn auch bewusst leben: Dies bedeutet, dass man sich auch genügend Zeit zum Essen und Geniessen nimmt – so, wie es unsere südlichen Nachbarn in Italien tun. Im Vordergrund stehen der Genuss und die Freude am Essen. So gibt man dem Körper auch Zeit, in Ruhe satt zu werden. Jetzt wo der Sommer naht, ist der ideale Zeitpunkt, um die mediterrane Ernährungsweise auszuprobieren. Denn mit den wärmeren Temperaturen nimmt der Appetit ab und die Auswahl an frischen, saisonalen Produkten nimmt zu.

### Vielerlei positive Gesundheitseffekte

Laut einer spanischen Studie senkt eine mediterrane Ernährung das Risiko für Herzinfarkt, Hirnschlag und Diabetes massiv. Andere Studien haben in den vergangenen Jahrzehnten nachgewiesen, dass die Bewohner der Mittelmeerregionen seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und eine überdurchschnittlich hohe Lebenserwartung haben. Zudem hilft die Mittelmeerdiaät, den Blutzuckerspiegel und die Insulinwerte zu regulieren sowie das Risiko von Fettleibigkeit möglichst gering zu halten. Als wäre das nicht schon genug, soll eine solche Ernährung bei strenger Einhaltung auch noch Krebs, Alzheimer und Depressionen vorbeugen. So wird vermutet, dass Bestandteile der Mittelmeerdiaät wie beispielsweise Nüsse und Fisch den Serotoninhaushalt im Gehirn positiv beeinflussen. Der Botenstoff Serotonin ist ein körpereigenes «Glückshormon», das über das zentrale Nervensystem stimmungsaufhellend wirkt. Einen positiven Effekt der mediterranen Diät auf die menschliche Gemütslage konnte auch eine aktuelle Studie aus Australien nachweisen. Forschende änderten den «ungesunden» Speiseplan von Depressionskranken, indem sie ihnen eine mediterrane Kost bestehend aus frischem Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fisch, Nüssen und Olivenöl verschrieben. Es zeigte sich, dass die Symptome der Depression in dieser Gruppe nach drei Monaten deutlich zurückgegangen waren.<sup>1</sup>

### Beugt Heissungerattacken vor

Der besondere Vorteil der Mittelmeerdiaät: Da das Gewicht langsam, aber stetig verloren geht und die allmähliche Ernährungsumstellung einen «umerziehenden Effekt» hat, kommt es auch nicht zu einem Jo-Jo-Effekt. Wer sich streng an die Vorgaben der mediterranen Diät hält, leidet erwiesenermassen deutlich weniger unter Essattacken (Binge-Eating-Störung).<sup>2</sup> Viele andere Diäten scheitern hingegen daran, dass man anfangs übermotiviert ist und seine Essgewohnheiten gleich radikal ändert. Nach der ersten Heiss-

# Parmigiana

## AUBERGINENAUF LAUF

Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Backen: ca. 40 Min.

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

### Zutaten

- 4 Auberginen (ca. 1 kg)
- ½ dl Olivenöl
- ½ Esslöffel Olivenöl fürs Braten
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 800 g)
- ½ Teelöffel Salz, wenig Pfeffer
- 150 g Mozzarella, zerzupft
- 100 g Parmesan, gerieben
- einige Basilikumblätter

### Zubereitung

1. Auberginen längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf zwei Backbleche verteilen und mit ½ dl Olivenöl bestreichen. Backen: ca. 20 Min. im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft).
2. ½ Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen. Den Knoblauch darin andämpfen. Die gehackten Tomaten sowie Salz und Pfeffer begeben, aufkochen, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln.
3. Einschichten:
  1. Schicht: 3 Esslöffel Tomatensauce + ½ Auberginen
  2. Schicht: ½ Tomatensauce + ½ Mozzarella + ½ Parmesan
  3. Schicht: restliche Auberginen + restliche Tomatensauce
  4. Schicht: restliche Mozzarella + restlichen Parmesan
4. Backen: ca. 20 Min. im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft). Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Parmigiana mit Basilikum garnieren.

Rezept/Bild: © Betty Bossi AG



hungerattacke sind die guten Vorsätze aber leider oft schnell wieder vergessen. Dies ist bei der mediterranen Diät nicht der Fall. Denn bei ihr wird die Ernährung Schritt für Schritt umgestellt. Fleischportionen werden allmählich durch Fisch ersetzt. Wurstwaren sind tabu. Um zu verhindern, dass man zu Süssigkeiten greift, wenn einen der kleine Nachmittagshunger überfällt, stellt man am besten jeden Tag eine Schale Nüsse bereit. Nüsse sind ein toller Snack: Sie sind voller gesunder Fette, die sättigen. Die Mahlzeiten sollten zudem möglichst zu einem grossen Teil aus Gemüse bestehen. Fleisch sollte – wenn überhaupt – nur die Beilage sein. Und Desserts ersetzt man idealerweise durch Früchte.

### Langfristiger Diäterfolg durch konsequente Ernährungsumstellung

An dieser Stelle sei nochmals betont: Die Mittelmeerdiät ist eine gesunde Ernährungsweise und keine Abnehmdiät per se. Ärzte und Wissenschaftler sehen in ihr in erster Linie eine relativ einfache Möglichkeit, um den Gesundheitszustand der Bevölkerung zu verbessern und Folgeerkrankungen zu reduzieren. Denn die Mittelmeerküche kostet nicht viel, sie schmeckt gut und sie lässt sich zu Hause einfach umsetzen. Und ganz nebenbei nimmt man noch ab: Längerfristig führt die Umstellung auf eine mediterrane Ernährung in Kombination mit körperlicher Bewegung tatsäch-

lich zu einem Abbau von Körperfett. Zu diesem Resultat kommt eine Metaanalyse, die auf einer Auswertung und Zusammenfassung von klinischen Untersuchungen basiert. Für den Gewichtsverlust von durchschnittlich 1,75 kg musste die Mittelmeerdiät jedoch länger als sechs Monate eingehalten werden.<sup>3</sup> Ist Abnehmen das Hauptziel, dann sollte man auf jeden Fall auf die Kalorienmenge achten und mit dem Olivenöl sparsam umgehen. Ansonsten purzeln die Pfunde erst, wenn der Sommer schon vorbei ist. ☼

#### Quellen

- 1 [www.this.deakin.edu.au/self-improvement/the-fascinating-connection-between-diet-and-depression](http://www.this.deakin.edu.au/self-improvement/the-fascinating-connection-between-diet-and-depression)
- 2 [www.inutro.com/mediterrane-diaet-mittelmeer-diaet#\\_ENREF\\_2](http://www.inutro.com/mediterrane-diaet-mittelmeer-diaet#_ENREF_2); Quelle: S. Bertoli, A. Spadafranca, M. Bes-Rastrollo, MA. Martinez-Gonzalez, V. Ponissi, V. Beggio, et al. Adherence to the Mediterranean diet is inversely related to binge eating disorder in patients seeking a weight loss program. *Clinical Nutrition*. 2015 Feb;34(1):107-14. doi: 10.1016/j.clnu.2014.02.001. Epub 2014 Feb 7.
- 3 [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK81688/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK81688/); Quelle: K. Esposito, CM. Kastorini, DB. Panagiotakos, D. Giugliano. Mediterranean diet and weight loss: meta-analysis of randomized controlled trials. 2011.



[vistaonline.ch/rezepte/mediterrane-kueche](http://vistaonline.ch/rezepte/mediterrane-kueche)

Auf [vistaonline.ch](http://vistaonline.ch) finden Sie zwei weitere Rezepte für gesunde mediterrane Mahlzeiten. En Guete!



**Flector Plus**  
Kleben statt Einreiben.



Bekämpft Schmerzen und Entzündungen bei Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen mit Schwellungen und Blutergüssen.

- Nur 1x anstatt 2x pro Tag!
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.
- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.