Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 4

Artikel: Das Mittelmeer auf dem Teller
Autor: Ciccozzi, Gainlorenzo
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991456

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Mittelmeer auf de

Reich an frischen Nahrungsmitteln und Saisongemüse, wenig Kalorien, leicht verdauliche Kost. So definiert sich die «mediterrane Diät». Eine interessante Küche, auch für Sportlerinnen und Sportler.

Gianlorenzo Ciccozzi

Wenn man von Diät sprach, dachte man bisher immer zuerst an Verzicht auf gewisse Speisen. Ursprünglich bedeutet Diät jedoch nichts anderes als «Lebensstil», «Lebensart». Genau in diesem Sinne möchten wir den Begriff auch verstanden haben. Als gesunde Ernährungsweise, bei der Naturprodukte im Vordergrund stehen. Bei der mediterranen Ernährung handelt es sich nicht um eine Kranken- oder eine Schonkost, sondern um eine allgemein gesündere Ernährungsweise.

Weshalb die Griechen so alt werden

Eigentlich paradox. Während man in Italien langsam Gefallen an der amerikanischen Fastfood-Küche fand, schwappte aus den USA eine fast vergessene Tradition ins Mittelmeerbecken zurück: Nahrungsmittel und Speisen aus Naturprodukten. Heute ist die mediterrane Ernährung in aller Munde, international anerkannt und sogar in Italien sehr beliebt.

Der Begriff «mediterrane Diät» geht zurück auf die so genannte Sieben-Länder-Studie, die 1952 in Europa unter der Leitung des amerikanischen Physiologen Ancel Keys durchgeführt wurde. Seinerzeit wollte man herausfinden, warum die Bevölkerung vieler Mittelmeerländer, vor allem die Be-

NACHGEFRAGT

«Weshalb ist die mediterrane Ernährung so gesund? Ist sie auch für Sportlerinnen und Sportler geeignet?»

Die mediterrane Ernährung ist die Ernährung schlechthin zur Prävention und bei der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese Aussage ist durch Untersuchungen einer französischen Forschergruppe aus Lyon bestens belegt. In einer Studie über einen Zeitraum von vier bis fünf Jahren konnte nachgewiesen werden, dass die Sterberate von Patienten nach einem ersten Herzinfarkt durch eine mediterrane Ernährung markant gesenkt wurde. Wir gehen davon aus, dass die mediterrane Ernährung auch positive Wirkungen bei der Prävention von Krebskrankheiten hat. Dazu gibt es allerdings noch keine definitiv aussagekräftigen Studien.

Im Zentrum der mediterranen Ernährung stehen wie im Artikel beschrieben vor allem Früchte, Gemüse und reichlich (komplexe) Kohlenhydrate, wie Pasta und Brot (mit tiefem glykämischem Index). Es wird relativ wenig Fleisch und wenn, vor allem weisses Fleisch, wie Geflügel, gegessen. Besonders hervorzuheben ist das Olivenöl als erste Energie- und Fettquelle. In der erwähnten «Kretadiät» wird als Kalorienträger vorwiegend Fett zugeführt, wobei dieses Fett zu über 80 Prozent Olivenöl ist!

Bezüglich der Eignung für Sportlerinnen und Sportler: Im Breitensport gilt generell oben Gesagtes. Es geht hier vor allem um eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Im Leistungssport sind aufgrund des erhöhten Energiebedarfs zusätzliche Überlegungen gefragt. Mit Blick auf den Bedarf an vielen Kohlenhydraten vor Wettkämpfen kann die mediterrane Küche aber auch hier sehr empfohlen werden.

PD Dr. Peter E. Ballmer
Ernährungsexperte, Chefarzt der medizinischen Klinik des Kantonsspitals Winterthur
Adresse: p.e.ballmer@ksw.ch

m Teller

wohner Kretas, extrem selten an koronaren Herzerkrankungen litten und über eine so hohe Lebenserwartung verfügten. Nach Auswertung von Ernährungsprotokollen von Bewohnern ausgewählter Mittelmeerregionen, definierte Keys deren Ernährungsweise wie folgt. Die Nahrung ist überwiegend vegetarisch orientiert: Nudeln in verschiedenen Variationen, mit Olivenöl zubereitete Salate, frisches Saisongemüse, viel Käse, zum Abschluss Obst und häufig ein gutes Glas Wein dazu. Heute versteht man unter der mediterranen Ernährung, der vor allem in Griechenland optimal nachgelebt wird, eine Ernährungsform mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln und relativ wenig tierischen Produkten.

Wertvolle Produkte als Gesundheitsschatz

Die von Keys durchgeführte Studie hat zu weiteren wichtigen Erkenntnissen geführt. Olivenöl enthält zu 70% einfach ungesättigte Fettsäuren und ist reich an Vitamin E und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen (siehe letzte Ausgabe). Dies hilft zur Verminderung des Gesamtcholesterins und der Arteriosklerose mit. Fische, besonders Kaltwasserfische wie Lachs, weisen einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren auf, welche ebenfalls zur Vorbeugung von Arteriosklerose beitragen können. Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte enthalten Kohlenhydrate in Form von Stärke und weitere wertvolle Inhaltsstoffe und stellen für unseren Körper eine wichtige Energiequelle dar. Obst, Früchte, Gemüse und Salat verfügen über einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und tragen zur Reduktion der Salzzufuhr bei.

Ernährungspyramide

Die mediterrane Ernährung entspricht fast im Detail der Lehre einer ausgewogenen Ernährung, die das amerikanische Landwirtschaftsdepartement mit der bekannten Ernährungspyramide vorgestellt hatte. Diese unterscheidet sich auch kaum von der Pyramide der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE). 60% Kohlenhydrate (Getreide, Reis, Mais,Teigwaren, Kartoffeln, Brot), 30% Fette (Olivenöl und andere hochwertige Öle, Nüsse), 10% Proteine (Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte), so sieht die optimale tägliche Kalorienzufuhr aus. Für die Praxis ergeben sich folgende Ernährungsempfehlungen:

- Viel frisches Gemüse (3–4 Portionen pro Tag) und Obst (2–3 Portionen pro Tag)
- Getreideprodukte aus der Region (drei Portionen pro Tag)
- Olivenöl für die Nahrungszubereitung in der kalten und warmen Küche bis ca. 180°C (zwei Kaffeelöffel pro Tag)
- Fettarme Milchprodukte wie teilentrahmte Milch und Jogurt (2–3 Portionen pro Tag), 1–3 Eier pro Woche
- Mehr Fisch (1–2 Portionen pro Woche), weisses Fleisch
- Rotes Fleisch und Wurstwaren (2–4 Portionen Fleisch pro Woche, davon 1–2 Portionen Fisch)
- Vollkornbrot

m

Menuplan für die vier Jahreszeiten
Hier präsentieren wir ihnen einige typische Menuvorschläge aus dem Mittelmeerraum.

Frühling

Frühstück	Brot mit Oliven
Znüni	Waldfrüchte
Mittagessen	Saisonsalat, Lamm, Teigwaren al pesto
Zvieri	Kirschen
Abendessen	Omeletten mit Zwiebeln, als Beilage Gemüse

Sommer

Frühstück	Rosmarinkuchen, Quark oder fettarmer Frischkäse
Znüni	Pfirsich
Mittagessen	Tomaten mit Basilikum, gefüllte Peperoni, Minestrone mit Teigwaren oder Reis und Gemüse
Zvieri	Wassermelone
Abendessen	Aubergine mit Parmesan

Herbst

Frühstück	Jogurt, Brot und Honig
Znüni	Apfel, Birne, Feigen
Mittagessen	Rüebli und Rohkohl, Risotto mit Pilzen oder Kräuter
Zvieri	Trauben
Abendessen	Fisch in Folie

Winter

Frühstück	Orangensaft, Brot und Käse
Znüni	Kiwi
Mittagessen	Gemüse, Teigwaren mit Sardellen und wildem Fenchel, Broccoli
Zvieri	Khakifrucht, gekochte oder geröstete Marroni
Abendessen	Gemischter Salat, Lamm an Aromakräutern mit Kartoffeln und Gemüse