

# Mediterrane Ernährung

## kombinieren Sie Gesundheit und Genuss!

### Was ist Mediterrane Ernährung?

Es handelt sich um eine genussvolle und gesundheitsfördernde Ernährung und nicht um eine Diät! Das Ziel ist eine ausgewogene und ballaststoffreiche Kost mit viel Gemüse, Vollkornprodukten sowie "guten Proteinen" und "guten Fetten", bspw. aus Olivenöl, Nüssen, Bohnen und Fisch. Der Fleischkonsum wird optimiert und deutlich reduziert.

### Ist Mediterrane Ernährung auch bei Parkinson gut?

Epidemiologische Studien mit vielen Teilnehmern legen nahe, dass Menschen, die sich mediterran ernähren, weniger an Symptomen des Frühstadiums der Parkinson-Krankheit leiden und ein geringes Risiko eines Ausbruchs der Erkrankung haben. Auch der Verlauf der Erkrankung scheint bei Betroffenen, die sich mediterran ernähren, langsamer zu sein. Das erscheint logisch, denn wir wissen, dass zusätzliche Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzgefäßerkrankungen, Gicht und Diabetes die Parkinson-Krankheit befeuern. Und diese lassen sich in jedem Fall positiv beeinflussen.

#### Wasser

Zum Trinken empfiehlt sich Wasser. Schon einmal einen Spritzer Zitrone oder Ingwer probiert? Tee und Kaffee sind auch erlaubt.



#### Gemüse

Genießen Sie Gemüse in all seinen Formen und Farben! Und ganz nebenbei liefern Sie Ihrem Körper Mineralien, Ballaststoffe und Spurenelemente. Nur Kartoffeln sollten aufgrund Ihrer "Zuckerbilanz" nicht zu häufig gewählt werden.

#### Obst

Zahlreiche Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend! "An apple a day, keeps the doctor away!"

#### Vollkornprodukte

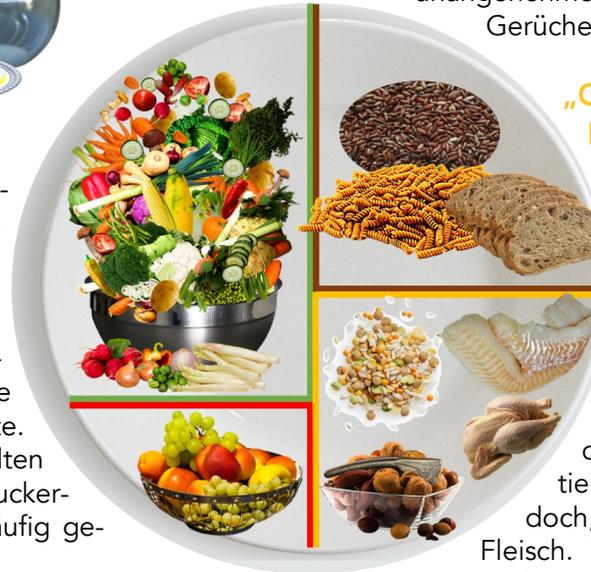
Ob Dinkelbrot, Vollkornnudeln oder brauner Reis, Gesundheit beginnt im Darm und die Darmgesundheit fördern Sie mit diesem Boost an Ballaststoffen! Aber Vorsicht, den Ballaststoffanteil langsam erhöhen, sonst gibt es unangenehme Geräusche oder Gerüche.

#### „Gute“ Fette und Eiweiße

Hülsenfrüchte, Nüsse und fettreicher Seefisch enthalten ein günstiges Verhältnis guter Proteine und gesunder Fette (z.B. Omega-3-Fettsäuren). Einfache Regeln: Wenig tierisches Protein. Wenn doch, dann eher Fisch als Fleisch. Wenn Fleisch, dann eher weiß (z.B. Hähnchen) als rot und eher frisch als verarbeitet.

#### Pflanzliche Öle

Nutzen Sie pflanzliche Öle wie Olivenöl und reduzieren Sie Butter und Margarine.



### Wird die Gesundheit gefördert?

Ja, unbedingt! Der positive Effekt u.a. auf Bluthochdruck, Gefäßerkrankungen, Diabetes und Gicht oder der Schutz vor Krebserkrankungen sind nahezu unumstritten und wissenschaftlich gut belegt. Manchmal können Patienten mit diesen Erkrankungen sogar ihre Medikation reduzieren.

### Was sind die Vorteile?

Die mediterrane Ernährung ist so vielfältig, dass sie sich gut an jeden Alltag und Geschmack anpassen lässt. Sie ist auch nicht so streng wie manch andere Diät, sodass man fast auf jeder Speisekarte im Restaurant etwas für sich findet. Man muss also keine Abstriche machen und kann eigentlich nur gewinnen - Genuss für jeden Tag

### Was ist zu beachten?

Die Mediterrane Ernährung ist keine Diät im klassischen Sinne. Sollten Sie Gewicht reduzieren wollen, müssten Sie die Ernährung kombinieren, zum Beispiel mit einer Kalorienreduktion oder Heilfasten/ Intervallfasten. Die beste Ernährung ist unwirksam ohne ausreichend Bewegung, also bleiben Sie aktiv!