

**Hôpitaux Robert Schuman**  
9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg  
T +352 286 911  
[www.facebook.com/hopitauxrobertschuman](http://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)  
[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

**Diätetischer Service**  
Montag bis Freitag zwischen 9 und 15 Uhr

**NÜTZLICHE LINKS**  
[www.ateurdemasante.lu](http://www.ateurdemasante.lu)



## GESUNDE ERNÄHRUNG



## DIE MEDITERRANE ERNÄHRUNG

**Wie der Name es sagt, wird die mediterrane Ernährung traditionell in den Ländern des Mittelmeerraumes (Frankreich, Griechenland, Italien usw.) gepflegt. Sie zeichnet sich durch Folgendes aus:**

- Sie ist reich an Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreideprodukten und Obst
- Sie ist begrenzt an Fisch, Geflügel, Olivenöl und Magermilchprodukten
- Sie ist sparsam an Fleisch, Wurstwaren, Eier, Süßwaren, Fertigprodukten und Salz

Zu den positiven Auswirkungen dieser Ernährungsweise gehören unter anderem der Schutz der Arterien, ein besser kontrollierter Blutzuckerwert und ein gesunder Cholesterinwert.

Außerdem liegt der Schwerpunkt auf einem abwechslungsreichen Speiseplan und frisch zubereiteten Gerichten (im Gegensatz zu Fertiggerichten).

Die Vorteile dieser Ernährungsweise beruhen zum einen auf:

- den „Supernährstoffen“, die sie liefert: Antioxidantien, Ballaststoffe und gesunde Fette.
- und zum anderen auf der starken Einschränkung schädlicher Substanzen: Gesättigte Fettsäuren, Trans-Fettsäuren und Salz.

## ANTIOXYDANTEN

Antioxidantien schützen Zellen und Arterienwände. Deshalb spielen sie eine wichtige Rolle bei der Prävention von Erkrankungen der Koronararterien (Atherosklerose), Schlaganfällen, Nierenerkrankungen und Komplikationen bei Diabetes.

Quellen für die Antioxidantienzufuhr:

- Rote, grüne und orangefarbene Obst- und Gemüsesorten
- Schwarzer Tee
- Rotwein

## GESUNDE FETTE

Die mediterrane Ernährung bevorzugt einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (wie z. B. Omega-3-Fettsäuren).

Quellen für die Zufuhr einfach ungesättigter Fettsäuren:

- Oliven- und Rapsöl
- Ölfrüchte (Walnuss, Haselnuss, Mandel usw.)
- Avocado

Quellen für die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren:

- Fetthaltiger Fisch
- Walnüsse Grenoble
- Rapsöl
- Leinöl

## BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe tragen zur Regulierung der Darmtätigkeit bei, zur Senkung des LDL-Cholesterin-Wertes (schlechtes Cholesterin), sowie zur Regulierung des Blutzuckerwertes, jedoch nur, wenn sie regelmäßig konsumiert werden.

Zu den Ballaststoffquellen gehören:

- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte
- Obst und Gemüse
- Kleie (z. B. Haferkleie)

Um einen mäßigen Salzkonsum zu gewährleisten, reicht es bereits aus, (die häufig salzreichen) Industrieprodukte zu meiden und Gewürze, Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch zu verwenden.



## SNACK

### Gebackene Kichererbsen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- ein wenig Curry



*Hinweis: Die Gewürze können je nach Geschmack variiert werden.*

Zubereitung:

- Die Kichererbsen abtropfen lassen und abspülen.
- Auf einem Handtuch trocknen lassen.
- Alle Zutaten in einer Schale vermengen.
- Die Mischung auf Backpapier geben und im Backofen 30 Minuten lang bei 175 °C (Umluft) garen lassen. Immer wieder mischen.
- Nach dem Herausnehmen aus dem Backofen bald genießen.

Guten Appetit!

### Möhren-Walnuss-Pastete mit getrockneten Tomaten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten (für 6 Personen):

- 3 Möhren
- 90 g getrocknete Tomaten
- 60 g Walnusskerne
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 2 Teelöffel gemahlene Fenchelsamen
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die Möhren waschen und schälen, grob zerkleinern und 20 Minuten lang dämpfen.
- Die getrockneten Tomaten grob zerkleinern.
- Die Walnüsse mithilfe eines Multi-Zerkleinerers fein hacken, anschließend die gekochten Möhren, die zerkleinerten Tomaten und das Öl zugeben. Die gemahlenen Fenchelsamen und den Pfeffer hinzufügen.
- Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Guten Appetit!