

Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg

T +352 286 911

www.facebook.com/hopitauxrobertschuman

www.hopitauxschuman.lu

Diätetischer Service

Montag bis Freitag zwischen 9 und 15 Uhr

NÜTZLICHE LINKS

www.acteurdemasante.lu



GESUNDE ERNÄHRUNG



Gedruckt in Luxemburg
W. 02.2024 – Ed. 07.2026

Réf. Nr. article Orbis: 1027696
Description: Flyer diet alimentation med DE

hopitauxschuman.lu

[facebook.com/hopitauxrobertschuman](https://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)

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.

ANTIOXYDANTIEN

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
- Schwarztee
- 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

BALLASTOFFE

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.

