

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 16. Dezember 2008

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Migugegl! Oder wie die mediterrane Küche Spuren hinterlässt

Unsere Jugendbewegung der 80er Jahre forderte unter anderem das Utopische: Freie Sicht aufs Mittelmeer! Berge können wir bekanntlich nicht versetzen, doch machbar und von Nutzen ist, wenigstens die mediterrane Küche auf unsere Teller zu holen.

Man nehme Pasta, Olivenöl, täglich Vollkornprodukte, fünf Portionen Obst und Gemüse, ein Glas Rotwein, Geflügel statt rotem Fleisch und zweimal pro Woche etwas Fisch. Eine Ernährung wie am Mittelmeer verringert nicht nur langfristig das Gewicht, sondern wirkt sich auch positiv auf Herz und Bauchspeicheldrüse aus. Eine kürzlich erschienene Studie im renommierten *New England Journal of Medicine* belegt dies.

Die Studie vergleicht drei gängige Diäten: Die mediterrane, die fettreduzierte und die kohlenhydratreduzierte. Jeder Diät liegen unterschiedliche Ernährungsansätze zugrunde. Während Übergewichtige bei der fettreduzierten Diät vorwiegend darauf achteten, den Fett- und Cholesterinkonsum zu senken, nahm die Gruppe der mediterranen Ernährung täglich bewusst gesunde, ungesättigte Fette zu sich, zum Beispiel in Form von Olivenöl und Nüssen.

Die Teilnehmer der kohlenhydratreduzierten Diät bevorzugten Gerichte, die reich an Eiweiss sind, und verzichteten dafür auf grosse Mengen Kohlenhydrate. Die Kalorienmenge dieser Diät war, im Gegensatz zu den anderen beiden Diäten, nicht eingeschränkt.

Von allen drei Diätgruppen konsumierten die Personen, die sich mediterran ernährten, am meisten Ballaststoffe und den höchsten Anteil von einfach ungesättigten Fetten. Die Personen mit der kohlenhydratreduzierten Ernährungsweise assen am wenigsten Kohlenhydrate, dafür am meisten Fett, Eiweiss und Cholesterin. Die Gruppe, die der fettreduzierten Diät angehörte, nahm weniger gesättigte Fette zu sich als die Studienteilnehmer der kohlenhydratreduzierten Diätgruppe.

Zwei Jahre später belohnt die fettreduzierte Diät mit 3,3 Kilogramm, die kohlenhydratreduzierte Diät mit 5,5 Kilogramm und die mediterrane Diät mit durchschnittlich 4,6 Kilogramm weniger auf der Waage. Mehr noch: Alle Diabetiker, die sich mediterran ernährt haben, erreichten eine deutliche Verbesserung ihrer Insulinwerte. Zudem tut Olivenöl dem Herz und dessen Gefässen gut und verbessert somit die Aussicht auf ein langes Leben. Massgebend für die Wahl einer Diät sollten also nicht nur die potenziell zu verlierenden Kilos sein, sondern auch der langfristige Zusatznutzen der Diät für die Gesundheit.

Das vom Griechischen abgeleitete Wort „Diät“ bedeutet ursprünglich „Lebensweise“. Auf die mediterrane Küche trifft diese Bedeutung heute noch zu. Ihre abwechslungsreichen und schmackhaften Zutaten erleichtern es uns, Ernährungsgewohnheiten langfristig, genussvoll und nutzbringend zu ändern oder heiterer gesagt: Die mediterrane Küche isch guet und git e gueti Luune – Migugegl!

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail

an: schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.