



# Den Süden in den Korb: Wie kaufe ich ein?

## Einkaufstipps der Deutschen Herzstiftung

In Zeiten sich häufender Lebensmittelskandale wird die Frage nach einer gesunden Ernährung immer drängender. Die Mittelmeerküche kann hier vielen Menschen eine willkommene Alternative sein: Sie betont Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte, weniger Fleisch, dafür eher Fisch, sowie Oliven- oder Rapsöl anstelle von tierischen Fetten wie Butter, Sahne oder Schmalz. Sie ist gesund und zugleich schmeckt sie exzellent! Überhaupt ist eine gesunde Ernährung ein wichtiger Lebensstilfaktor, der wirksam zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen chronischen Leiden wie Diabetes beitragen kann. Der Nutzen der traditionellen Mittelmeerküche für Herz und Gefäße ist durch Studien belegt. Um diesen positiven Nutzen auch im Alltag zu fördern, gibt die Deutsche Herzstiftung ein paar wichtige Tipps, die beim Einkauf der Zutaten zu beachten sind.

### Frisches Gemüse oder Tiefkühl- gemüse – aber Fertigprodukte meiden

Frisches Gemüse ist Hauptbestandteil der mediterranen Mahlzeit, es enthält viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe oder Vitalstoffe mit gesundheitsfördernden Wirkungen. Einige dieser Stoffe verflüchtigen sich schnell bei zu langer oder ungünstiger Lagerung. Daher sollte man frisches Gemüse möglichst

vom Markt oder im gut sortierten Supermarkt kaufen, am besten für den Bedarf von maximal zwei Tagen. Eine gute Alternative zu frischem Gemüse ist Tiefkühlgemüse, „wenn die schockgefrosteten Lebensmittel naturbelassen und nicht weiterverarbeitet sind. Tiefgekühlte Fertigprodukte sollte man meiden, denn diese enthalten oft viel Salz und ungünstiges Fett“, betont der Herzspezialist Prof. Dr. Helmut Gohlke, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung. „Ein Nachteil von Konserven kann ein hoher Salzgehalt sein, was für Bluthochdruckpatienten schädlich ist.“ Auch enthalten Konserven weniger Vitamine als Tiefkühlkost oder frisches Obst und Gemüse. Viele Gemüse aus dem saisonalen Angebot sind aromatischer und preislich günstiger. Bio-Obst und Bio-Gemüse enthalten ebenso viele Vitamine und Mineralstoffe wie konventionelles Obst und Gemüse, aber sind weit weniger mit Rückständen von Pestiziden belastet.

### Oliven- oder Rapsöl sind erste Wahl

Pflanzliche Öle wie kalt gepresstes Olivenöl oder Rapsöl (auch andere wie Leinöl) bilden die Hauptfettquelle der mediterranen Küche. Diese Öle gehören zu den vorteilhaften einfach oder mehrfach ungesättigten Fetten. „Diese gesunden Fette beeinflussen güns-



*Der neue Mittelmeerküche-Chip für den Einkaufswagen erinnert vor dem Einkauf an die herzgesunde Ernährung. Kostenlos anzufordern bei der Deutschen Herzstiftung.*





tig den Gesamtcholesterinspiegel und fördern die Gesundheit von Herz und Gefäßen“, unterstreicht Prof. Gohlke. Sonnenblumen- und Distelöl sind zwar reich an ungesättigten Fetten, aber es handelt sich dabei vorwiegend um Omega-6-Fette. Eine hohe Zufuhr von Omega-6-Fetten gilt als weniger vorteilhaft, weil sie die gesunden Omega-3-Fettsäuren im Stoffwechsel verdrängen. Butter und tierische Fette, aber auch z.B. Palmfett oder Kokosfett zählen zu den ungünstigen gesättigten Fetten. Bei pflanzlichen Ölen gilt: Immer nur die Menge einkaufen, die man in drei Monaten verbrauchen kann. Die beste Qualität haben Natives Olivenöl extra oder kalt gepresstes Rapsöl. Nicht an der Qualität beim Olivenöl und Rapsöl sparen. Beide sind zwar etwas teurer als normale oder raffinierte Pflanzenöle, aber besser für die Gesundheit.

## Weniger Fleisch, dafür mehr Fisch

In der mediterranen Ernährung steht Fleisch selten auf dem Speiseplan, dafür häufiger Fisch (2-mal pro Woche) wegen der für den Herzschutz günstigen Omega-3-Fettsäuren. Diese sind nicht nur im Meeresfisch, vor allem in fetten Fischen wie z. B. Makrelen, Heringen und Lachs, sondern auch in Forellen enthalten. Der Fisch darf auch aus dem Tiefkühlregal oder mal aus der – möglichst salzarmen – Konserve stammen (Fischstäbchen wegen der Panade eher meiden). Helles Fleisch vom Geflügel



ist günstig für die Herzgesundheit. Ungünstig ist verarbeitetes Fleisch, z. B. Gepökelt, Frühstücksfleisch, Wurst oder Speck. Wie kann bei weniger Fleischkonsum der Eiweißbedarf gedeckt werden? „Sehr gut und gesund sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen, die in der Mittelmeerküche einen hohen Stellenwert haben. Auch magere Milchprodukte sowie bestimmte Käsesorten sind eine gute Eiweißquelle und enthalten zudem noch wichtiges Calcium“, sagt Kardiologe Prof. Gohlke. (wi)

*Wer regelmäßig an Rezepten aus der Mittelmeerküche interessiert ist, abonniert am besten den Newsletter der Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de/newsletter](http://www.herzstiftung.de/newsletter)*

*Kochbücher Mediterrane Küche – eine Chance für die Zukunft und Iss gut! Rezepte aus der Mittelmeerküche für 1 Person, s. S. 62*

*Wissenschaftliche Studien zur Mittelmeerküche in: Länger leben durch Mittelmeerküche – Traum oder Wirklichkeit?, anfordern bei: Deutsche Herzstiftung e. V., Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt am Main, Tel.: 069 955128-0 oder E-Mail: [info@herzstiftung.de](mailto:info@herzstiftung.de)*

