

Presse-Information

AOK Bayern – Direktion Freising-Erding

Herzgesund essen

Mediterrane Ernährung trägt nachweislich zum Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen bei

Bewohner der Mittelmeerländer haben gesündere Essgewohnheiten als der Rest Europas – das zeigen zahlreiche Untersuchungen. Eine klinische Studie der Universität Cordoba in Spanien (Stand Dezember 2020) zum Beispiel testete die Auswirkungen der mediterranen Ernährung speziell bei Herzpatienten. Für die Untersuchung wurden rund 800 Teilnehmer, die vor mehr als sechs Monaten einen akuten Herzinfarkt erlitten hatten, über einen Zeitraum von einem Jahr medizinisch begleitet. Die Herzpatienten wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Die Hälfte ernährte sich für ein Jahr mediterran mit viel nativem Olivenöl. Täglich standen mindestens fünf Portionen frisches Obst und Gemüse und wöchentlich Hülsenfrüchte, Fisch und Nüsse auf dem Speiseplan. Der Verzehr von Fleisch, Fetten wie Margarine und Butter sowie zuckerhaltigen Lebensmitteln war eingeschränkt. Die zweite Gruppe befolgte eine fettarme Ernährung und verzichtete weitestgehend auf Öle, Nüsse, Fleisch, Süßes und Gebäck.

Das Ergebnis: Bei einer mediterranen Kost konnten sich die Arterien flexibler an Belastungssituationen – wie etwa beim Sport oder unter Stress – anpassen als bei einer fettarmen Ernährung. Die Blutgefäße waren in der Lage, sich bei erhöhtem Blutdurchfluss stärker auszuweiten und sich wieder schneller zu regenerieren. Der Reparaturmechanismus der Blutgefäße war besser und somit die Gefahr eines weiteren Herzinfarkts deutlich verringert. Es wird vermutet, dass die positive Wirkung der Mittelmeerdiät unter anderem auf das günstige Fettsäureprofil und den hohen Gehalt an Antioxidanzien zurückzuführen ist.



AOK Bayern – Die Gesundheitskasse Direktion Freising-Erding

Ansprechpartnerin: Ingeborg Goss-Schwarzenberg Wippenhauser Str. 6, 85354 Freising

Telefon: 08161 182-134, Telefax: 08161 182-111134

ingeborg.goss-schwarzenberg@by.aok.de, www.aok.de/bayern

Fragen zur mediterranen Ernährung, zum Beispiel wie sich die Erkenntnisse in den täglichen Speiseplan integrieren lassen, beantworten AOK-Ernährungsberater im Expertenforum Ernährung unter aok.de/foren. Die AOK-App „Gesund einkaufen“ bewertet mit Ampelfarben den Gehalt von Fett, Salz und Zucker in Lebensmitteln. Weitere Informationen gibt auch Brigitte Haug, Ernährungsexpertin bei der AOK Freising-Erding, unter der Rufnummer 08122 987-174 oder per Mail an brigitte.haug@by.aok.de. Bei ihr können Interessierte die AOK-Broschüre „Volles Aroma“ mit Rezepten der mediterranen Küche beziehen.



AOK Bayern – Die Gesundheitskasse Direktion Freising-Erding
Anspruchspartnerin: Ingeborg Goss-Schwarzenberg Wippenhauser Str. 6, 85354 Freising
Telefon: 08161 182-134, Telefax: 08161 182-111134
ingeborg.goss-schwarzenberg@by.aok.de, www.aok.de/bayern