

# PRESSEMITTEILUNG



Die deutschen Sportmediziner informieren über eine neue Studie:

## **Das ist die einzig richtige „Diät“: mediterrane Kost und regelmäßige Bewegung**

Die letzten Jahre und Jahrzehnte haben überzeugende und wissenschaftlich gesicherte Studien und Meta-Analysen gebracht, die den Wert des regelmäßigen körperlichen Trainings für viele Krankheiten sowohl zur Prävention als auch zu Therapie und Rehabilitation belegen. Eine „kluge“ Diät galt bisher als wichtige Ergänzung. Viele Studien haben den Vorteil einer solchen gesunden Ernährung ohne Fast Food und zuckerhaltige Getränke aufgezeigt. Umso wichtiger ist es, dass mit einer aktuellen Veröffentlichung im renommierten New England Journal die Rolle der mediterranen Diät als wichtigem Baustein einer gesunden Lebensführung hervorgehoben wird. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) hin. An einer großen Gruppe von 7447 Personen im Alter von 55 bis 80 Jahren in Spanien zeigte sich bei der Mittelmeerdiät eine Senkung kardialer Endpunkte (Herzinfarkt, Schlaganfall, kardialer Tod) um 30 bzw. 28 Prozent in der Gruppe, die insbesondere Olivenöl benutzten bzw. Nüsse vermehrt gegessen haben. Die Autoren schließen daraus, dass sowohl die Mittelmeerkost, dazu noch Nüsse und/oder Olivenöl zu einer deutlichen Senkung der Studienendpunkte führt.

Damit ergeben sich als Bausteine für eine gesunde Lebensführung: kein Nikotin, Mittelmeerkost, möglichst Gewicht im Normalbereich und regelmäßige körperliche Aktivität im Alltagsleben und zusätzlich durch sportliches Training. Eine „kluge“ Kost und regelmäßige Bewegung machen den gesunden Lebensstil aus. Gefährlich sind Bewegungsmangel und - inzwischen auch - das lange Sitzen vor dem Bildschirm des PC oder Fernsehgerätes.

### **Mittelmeerkost enthält:**

- Olivenöl und Oliven
- Frisches Gemüse wie Tomaten, Auberginen, Paprika, Zucchini
- Knoblauch, Zwiebeln
- Fisch und Meeresfrüchte
- Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano und Basilikum
- Helles Brot, Nudeln und Reis

Die aktuelle Studie aus dem New England Journal empfiehlt zusätzlich den Genuss von Nüssen.

### **Charakteristika der Mittelmeerkost:**

#### **Hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel**

Dazu zählen Obst und Gemüse lokalen Ursprungs in roher oder nur gering verarbeiteter Form, Getreideprodukte wie Brot und Nudeln sowie Nüsse und Samen. Diese Nahrungsmittel sind reich an Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien.

#### **Gering bis mäßiger Anteil tierischer Lebensmittel**

Dabei werden Milchprodukte wie Käse und Joghurt täglich in kleineren Mengen verzehrt und Fisch und Geflügel einige Male pro Woche. Rotes Fleisch wie Schwein und Lamm, Wurstwaren und Eier stehen dagegen nur wenige Male pro Monat auf dem Speiseplan.

#### **Olivenöl als Hauptfettquelle**

In der täglichen Ernährung ersetzt das Olivenöl fast alle anderen Fette, einschließlich Butter und Margarine. Dadurch wird eine große Menge einfach ungesättigter Fettsäuren aufgenommen, was sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

# PRESSEMITTEILUNG



## **Reichliche Verwendung von Kräutern und Gewürzen**

Frische und getrocknete Kräuter und Knoblauch werden in reichlichen Mengen zur Zubereitung der Speisen genutzt, tragen wesentlich zum Geschmack bei und können das Salz zum Teil oder völlig ersetzen.

## **Geringer bis mäßiger Weinkonsum**

Es dürfen ein bis zwei Gläser Wein (vor allem Rotwein) getrunken werden, Frauen eher nur ein Glas pro Tag, in der Regel zu den Mahlzeiten

## **Ballaststoffe**

Das sind Faser- und Gerüstsubstanzen, die nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Für den Menschen sind sie nahezu unverdaulich, da sie durch die Enzyme im Verdauungstrakt nicht aufgeschlossen werden können. Zu finden sind Ballaststoffe, die zu den komplexen Kohlenhydraten gehören, vor allem in Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und Müsli.

## **Antioxidantien**

Antioxidantien sind Substanzen, die den Verderb von Lebensmittelbestandteilen wie beispielsweise das Ranzigwerden von Fetten durch Luftsauerstoff (Oxidation) verzögern oder verhindern

## **Ungesättigte Fettsäuren**

Die traditionelle mediterrane Ernährungsweise ist relativ fettreich. Dennoch sind die Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel im Vergleich zu der oft empfohlenen fettarmen Ernährung eher als positiv zu bewerten.

*Professor Dr. Herbert Löllgen, Rescheid*

**(Frankfurt, xx April 2013)**

## **Auskunft erteilt:**

DGSP-Ehrenpräsident Professor Dr. med. Herbert Löllgen  
Bermesgasse 32  
42897 Remscheid  
Tel.: +49(0)2191-65354  
Fax: +49(0)2191-610671  
e-mail: [herbert.loellgen@gmx.de](mailto:herbert.loellgen@gmx.de) und: [loellgen@dgsp.de](mailto:loellgen@dgsp.de)

**DGSP im Kurzportrait:** Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren 9000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. 2012 feierte die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen. Dem Präsidium gehören an: als Präsident Professor Dr. Klaus-Michael Braumann (Hamburg), als Vizepräsidenten Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main), Hubert Bakker (Bremen), Professor Dr. Klaus Völker (Münster), Professor Dr. Wilhelm Bloch (Köln) und Professor Dr. Christine Graf (Köln). Generalsekretär ist Professor Dr. Rüdiger Reer (Hamburg). Ehrenpräsidenten sind Professor Dr. Dr. Wildor Hollmann (Köln), Professor Dr. Hans-Hermann Dickhuth (Freiburg) und Professor Dr. Herbert Löllgen (Remscheid).