

## Leserbrief: Was ist mediterrane Ernährung?

**Fragen** von Dr. W.J. aus Tübingen: >> Mit Interesse habe ich Ihre verschiedenen Verlautbarungen zur mediterranen Ernährung gelesen (s.a. [XAMB 1999, 33, 73; 74](#) und 75). Ich vermisse jedoch nähere Erläuterungen zu dieser Diät. Versteht man darunter den Verzehr großer Pasta-Mengen mit viel Rotwein (eher nicht), die Verwendung von viel Olivenöl und Knoblauch oder einen größeren Anteil an Meeresfrüchten bei den Speisen? Auch verschiedene Veröffentlichungen zur Lyon-Diet-Heart-Studie lassen diese Frage unbeantwortet.

**Antwort:** >> Mediterrane Diät bezieht sich auf die Ernährungsgewohnheiten der Mittelmeeranrainer in der Zeit um 1960, vor allem auf die Lebensgewohnheiten der Kreter. Zu dieser Zeit war die Lebenserwartung in dieser geographischen Region, einem großen Oliven-Anbaugebiet, am höchsten in der Welt, und die Zahl der Koronarkranken war extrem niedrig. Deshalb wurden die Ernährung und auch die anderen Lebensgewohnheiten dieser Menschen genauer untersucht, mit der Frage, ob der Lebensstil dort einen positiven Einfluß auf die Inzidenz der Koronaren Herzkrankheit hat (1, 2, 3). Wie gesagt, es handelt sich um die Zeit um 1960. Damals bestand die Ernährung hauptsächlich aus Brot, Getreide, Reis und Nudeln und zwar ohne fette Soßen. Einen weiteren großen Anteil machten frisches Gemüse und auch Obst aus. Tierische Fette wurden sehr wenig konsumiert und wenn, dann vor allem in Form von Fisch, Geflügel oder Milchprodukten. Fett wurde bevorzugt in Form von Olivenöl verwendet. Diese Ernährung enthält im Gegensatz zur heutigen mitteleuropäischen wenig gesättigte Fettsäuren und statt dessen mehr einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (3, 4, 5). Weiterhin ist wichtig, daß sich diese Menschen körperlich viel bewegt und regelmäßig geringe Mengen Wein getrunken haben – beides Faktoren, die in der Prävention der Koronaren Herzkrankheit Bedeutung haben. Zur Verdeutlichung zeigt die Tab. 1 die unterschiedliche Ernährung in den USA und in Griechenland um 1960 (6).

Die Zusammensetzung dieser mediterranen Diät wird im übrigen durch die sogenannte Mittelmeerkost-Pyramide verdeutlicht (6; s. Abb. 1).

### Literatur

1. de Lorgeril, M., et al.: Lancet [1994, 343, 1454](#).
2. de Lorgeril, M., et al.: Circulation [1999, 99, 779](#).
3. Willett, W.C.: Am. J. Clin. Nutr. [1995, Suppl. 61, 1402S](#).
4. Kushi, L.H.: Am. J. Clin. Nutr. [1995, Suppl. 61, 1407S](#).
5. Kushi, L.H.: Am. J. Clin. Nutr. [1995, Suppl. 61, 1416S](#).
6. Gasser, R., und Lafer, J.: Die Kreta-Diät. Falken-Bücherei 1998. ISBN 3806821941.

**Tabelle 1**  
**Unterschiede in der Ernährung in den USA und Griechenland um 1960**

<b>Parameter</b>	<b>USA</b>	<b>Griechenland</b>
Fett (Anteil der Energie)	39%	37%
Gesättigte Fettsäuren (Anteil der Energie)	18%	8%
Obst (g/d)	233	463
Brot und Kartoffeln (g/d)	247	623
Fleisch (g/d)	273	35
Fisch (g/d)	3	39
Myokardinfarkte pro 100000 Männer	189	33