Als Faustregel gilt:

3/4 Gemüse und Beilage und
1/4 Fisch, Geflügel oder Fleisch

Malteser Krankenhaus St. Anna
Albertus-Magnus-Straße 33
47259 Duisburg-Huckingen

Telefon 02 03 / 7 55 - 0
krankenhaus.duisburg@malteser.de

www.malteser-stanna.de
www.malteser-medizin-plus.de

Tipps für die Mediterrane Küche

- ✓ Bringen Sie reichlich frisches Gemüse, Salat und Obst aus der Region auf den Teller.
- ✓ Als Beilage eignen sich besonders gut Vollkornbrot, Nudeln aus Hartweizengries, Kartoffeln, Reis und Hülsen früchte.
- ✓ Streuen Sie ab und an Nüsse und Samen (z. B. Sonnenblumenkerne) über Salate oder Müsli, sie enthalten wertvolle Fettsäuren.
- ✓ Verwenden Sie viele frische Kräuter und Knoblauch.
- ✓ Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte, Fisch und Geflügel.
- ✓ Essen Sie eher selten Schweine- und Rindfleisch sowie Eier.
- ✓ Verwenden Sie möglichst nur noch Oliven- oder Rapsöl.
- ✓ Gönnen Sie sich ab und zu ein Gläschen Rotwein (nach Absprache mit Ihrem Arzt).

Worauf Sie beim Einkaufen achten sollten:

- ✓ Anstelle gekörnter Fleischbrühe lieber Gemüsebrühe wählen.
- ✓ Achten Sie bei Olivenöl auf den Zusatz **Natives Olivenöl extra** bzw. **Natives Olivenöl**. Diese Ölsorten können Sie gut bis 180 Grad erhitzen und zum Kochen und Braten verwenden.
- ✓ Wenn Sie kein frisches Gemüse bekommen, greifen Sie zum Tiefkühlgemüse – aber ohne Zusätze wie Butter oder Sahne! Das Tiefkühlgemüse wird heute so frisch verarbeitet, dass die Nährstoffe gut erhalten bleiben.
- ✓ Achten Sie bei Nudeln auf die Zutatenliste. Empfehlenswert sind Nudeln aus Hartweizengries ohne Ei.
- ✓ Statt Vollmilch lieber fettarme Milch einkaufen. Auch bei Joghurt, Quark und Käse sollten Sie lieber zu den fettreduzierten Produkten greifen. Aber Achtung: Dann nicht doppelt so viel davon essen! Wenn sie Ihnen nicht so gut schmecken – bleiben Sie bei den Vollfettprodukten, aber reduzieren Sie die Menge!
- ✓ Testen Sie, ob Ihnen statt Sahne oder Mayonnaise für Salate und Dressings nicht auch Joghurt oder Olivenöl gut schmecken.

Hrsg.: Malteser St. Anna gGmbH, Duisburg
Stand: Oktober 2007

Patienteninfo

Malteser Mediterrane Küche

Primus Service Catering

Malteser
...weil Nähe zählt.

Olivenöl

Mit Olivenöl nehmen wir sowohl einen hohen Anteil an einfach ungesättigten als auch mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf.

Olivenöl senkt das LDL-Cholesterin, das so genannte schlechte Cholesterin, hält aber das HDL, das gute Cholesterin, stabil.

Wenn Ihnen Olivenöl bisher nicht schmeckte, versuchen Sie doch mal ein besonders mildes Olivenöl. Je nach Erntezeitpunkt und Verarbeitung kann der Geschmack ganz unterschiedlich ausfallen: von mild über fruchtig bis pikant.

Rapsöl enthält auch einen vierfach höheren Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und eignet sich daher ebenfalls gut für die Mediterrane Küche.

Wissen Sie eigentlich, …

… dass Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems die Haupttodesursache in Deutschland sind?

… dass die wesentlichen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen Stress, Rauchen, erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Bewegungsmangel sind?

Klar, wissen Sie das!

Kaum ein Bericht in den Medien zum Thema Gesundheit, in dem nicht zu gesunder Ernährung und sportlicher Aktivität aufgerufen wird.

Aber das ist meist leichter gesagt als getan. Eine dauerhafte Ernährungsumstellung gelingt den wenigsten Menschen. Hierbei kann die Mediterrane Küche helfen. Leckeres Essen genießen – ohne Reue mit dauerhaft erfolgreichem Gewichtsmanagement.

Beherzigt man einige wenige Tipps, lässt sich schon viel erreichen.

Was ist Mediterrane Küche?

Die Mediterrane Küche besteht hauptsächlich aus Gemüse, Salat, Obst, Brot, Teigwaren und Hülsenfrüchten.

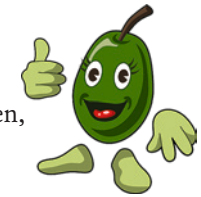
Schweine- und Rindfleisch sowie Eier gehören eher selten auf den Speiseplan, dafür aber Fisch und Geflügel. Als Hauptfettquelle dienen Olivenöl und Rapsöl.

Warum ist Mediterrane Küche gesund?

Bei der Mediterranen Küche treffen viele Vorteile zusammen. Der geringe Verzehr von Schweine- und Rindfleisch sowie die Verwendung von Oliven- oder Rapsöl senken den Cholesterinspiegel. Der große Anteil an Gemüse und Obst sorgt für ausreichend Ballaststoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Und ganz nebenbei reduziert sich auch die aufgenommene Kalorienmenge, was sich günstig auf die tägliche Energiebilanz des Körpers auswirkt und zu einem gesunden Abbau der Fettpölsterchen beitragen kann.

Die Malteser Mediterrane Küche



Wir Malteser bieten in unseren Krankenhäusern und Altenhilfeeinrichtungen ein Mediterranes Wahlmenü für unsere Patienten, Bewohner und Besucher an. Eine gute Gelegenheit für Sie, die Mediterrane Küche kennenzulernen und Ihnen so den Einstieg in eine gesunde Ernährung **„schmackhaft“** zu machen.

Unser Team aus Ernährungsberatern, Gesundheitstrainern und Ärzten berät Sie gerne bei Fragen und bei der Umsetzung zu Hause. Wenn Sie gleich praktisch einsteigen wollen, dann fragen Sie nach unserem **Angebot an Kochkursen.**

Unsere leckeren Mediterranen Menüs wurden von einem Team aus Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und den Küchenprofis der Primus Service GmbH entwickelt.

Primus Service Catering