

Den Süden in den Korb

Wie kaufe ich (herz)gesund ein?

In Zeiten sich häufender Lebensmittel-skandale wird die Frage nach einer wirklich nachhaltigen und gesunden Ernährung immer drängender.

Die herzgesunde 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. Zugleich schmeckt sie exzellent! Überhaupt ist eine gesunde Ernährung ein wichtiger Lebensstilfaktor.

Um diesen positiven Nutzen auch im Alltag zu fördern, geben wir ein paar wichtige Tipps, die beim Einkauf der Zutaten zu beachten sind:

- Am besten viel frisches Gemüse oder Tiefkühlgemüse, das naturbelassen und nicht weiterverarbeitet ist – Fertigprodukte meiden.
- Gesunde pflanzliche Öle wie Oliven- oder Rapsöl sind erste Wahl.
- Weniger Fleisch, dafür mehr Fisch.

Wie den Eiweißbedarf decken?

In der mediterranen Ernährung steht Fleisch selten auf dem Speiseplan, dafür häufiger Fisch (max. 2-mal pro Woche) wegen der für den Herzschutz günstigen Omega-3-Fettsäuren. Viele Menschen glauben, ohne Fleisch sei keine gesunde Ernährung möglich, schon allein wegen des Eiweißbedarfs. Doch weit gefehlt!



Nützlich im Supermarkt: der Einkaufswagen-Chip der Herzstiftung. Wenn Sie dann auch noch herzgesunde Nahrungsmittel in Ihren Wagen legen, hat der Chip seinen Zweck doppelt erfüllt. Er kann bei der Herzstiftung kostenlos angefordert 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 Kalzium“, bestätigt der Kardiologe Prof. Dr. med Helmut Gohlke. Wer regelmäßig an Rezepten aus der Mittelmeerküche interessiert ist, abonniert am besten den Newsletter der Herzstiftung unter: www.herzstiftung.de/newsletter

Die für Mitglieder kostenfreie Expertenschrift „Länger leben durch Mittelmeerküche – Traum oder Wirklichkeit?“ der Deutschen Herzstiftung informiert über die herzgesunde mediterrane Küche und kann angefordert werden bei:

Deutsche Herzstiftung e. V.
Vogtstraße 50
60322 Frankfurt am Main
Tel. 069 955128-0
E-Mail: info@herzstiftung.de

Der neue kostenfreie Mittelmeerküche-Chip für den Einkaufswagen erinnert vor dem Einkauf an die herzgesunde Ernährung. Anzufordern bei der Deutschen Herzstiftung. (wi)