

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/52279/1674749/ots-audio-mittelmeerkost-gesund-ja-aber-gyros-mit-tzatziki-und-pommes-haben-damit-aber-herzlich> abgerufen werden.



ots.Audio: Mittelmeerkost: Gesund!? - ja, aber.... Gyros mit Tzatziki und Pommes haben damit aber herzlich wenig zu tun (mit Geräuschen Meer u. Restaurant, leider ohne Gerüche)

02.09.2010 - 04:15 Uhr, Wort und Bild - Diabetes Ratgeber

Baierbrunn (ots) - Mit Ihnen möchte ich jetzt mal Kino im Kopf spielen. (Geräusch Meer). Und am Strand gehen wir jetzt weiter in ein gemütliches Lokal, aus dem verführerische Düfte, wie Kräuter, Gewürze, Knoblauch und gebratener Fisch in unsere Nasen steigen. (Geräusch Restaurant) Na, wo sind wir? Genau, in einem Restaurant irgendwo am Mittelmeer. Und bei diesen Gerüchen läuft einem doch das Wasser im Mund zusammen und obendrein ist diese Mittelmeerkost auch noch unglaublich gesund. Leider pflegen selbst die Griechen nicht mehr diese klassische, mediterrane Küche, die früher der Grund für niedrige Herzinfarkt- und Krebsraten war, berichtet das Apothekenmagazin "Diabetes Ratgeber". Was läuft heutzutage verkehrt? haben wir Chefredakteur Dr. Andreas Baum gefragt:

0-Ton: 23 Sekunden

Ja, das liegt schon daran, dass Gyros mit Tzatziki oder Hackfleischbällchen mit Pommes recht wenig mit Mittelmeerkost im eigentlichen Sinn zu tun hat. Bei der klassischen mediterranen Küche kommt wenig Fleisch - tierische Fette sind auch Gift für die Gefäße - auf den Tisch, sondern viel mehr Fisch, Salat, Obst und Käse und der in kleinen Mengen. Und natürlich dann viel gesundes Fett wie Olivenöl, von dem man ruhig rund drei Esslöffel pro Tag verwenden kann.

Und das ist ganz schön viel Fett für einen Tag. Nun wird zum mediterranen Essen sehr häufig Weißbrot gereicht und da stellt sich die Frage: Kann das gesund sein?

0-Ton: 18 Sekunden

Nicht so ungesund wie gedacht, wenn man das Weißbrot pur und nicht mit Butter und Wurst ist. Besser ist natürlich Vollkornbrot, weil es die Aufnahme der Kohlenhydrate ins Blut verzögert und deshalb gut für den Blutzuckerspiegel ist. Übrigens, früher wurde das Mehl längst nicht so fein ausgemahlen, wie heute, sodass die Griechen früher im Grunde Vollkornbrot aßen.

Zu einem gelungenen mediterranen Essen gehören natürlich auch die Getränke, aber Alkohol und Getränke passen nicht wirklich zusammen, oder?

0-Ton: 15 Sekunden

In den Mittelmeerländern, da trinken die Menschen natürlich Wein zum Essen, aber in Maßen und zum Essen selber eigentlich viel Wasser und das ist auch gut so. Man sollte generell nicht mehr wie ein Glas Wein pro Tag trinken. Ein kleines Glas Wein pro Tag, und das ist sicher für manche überraschend, kann das Herz sogar schützen. Und wenn wir diese Tipps beherzigen, dann gibt es kein "gesund - ja, aber"...mehr, sondern dann sind die köstlichen Zutaten und Gerichte ein Garant für ein langes und gesundes Leben, schreibt der "Diabetes Ratgeber".

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an ots.audio@newsaktuell.de. Pressekontakt:

Ruth Pirhalla
Tel. 089 / 744 33 123
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de
www.diabetes-ratgeber.net

Originaltext:

Wort und Bild - Diabetes Ratgeber

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/52279/wort-und-bild-diabetes-ratgeber>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_52279.rss2