

Mediterrane Lebensmittelpyramide PDF

Die mediterrane Lebensmittelpyramide basiert auf der traditionellen Ernährung der Mittelmeerländer und empfiehlt eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln, gesunden Fetten und einem mäßigen Verzehr von tierischen Produkten.

Die Basis der Pyramide bilden pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Diese liefern wichtige Vitamine, Ballaststoffe und Antioxidantien. Ein charakteristisches Merkmal der mediterranen Ernährung ist die Verwendung von Olivenöl als Hauptfettquelle, das reich an ungesättigten Fettsäuren und antioxidativen Verbindungen ist.



Milchprodukte wie Joghurt und Käse werden in moderaten Mengen verzehrt. Fisch und Meeresfrüchte sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil und werden mehrmals pro Woche gegessen, um eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren zu gewährleisten.

Eier, Geflügel und Hülsenfrüchte spielen auch eine Rolle als Eiweißlieferanten. Dagegen wird rotes Fleisch nur selten verzehrt, ebenso wie Süßigkeiten und stark verarbeitete Lebensmittel, die in der mediterranen Ernährung eine untergeordnete Rolle einnehmen.

Zahlreiche Studien zeigen, dass diese Ernährungsweise mit einem geringeren Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und chronischen Entzündungen einhergeht.