FAKTENCHECK

Gesunde Ernährung nach mediterranem Muster - Gehört Wein dazu?

DIE MEDITERRANE ERNÄHRUNG EINE DER GESÜNDESTEN ERNÄHRUNGSFORMEN DER WELT

Die wissenschaftliche Forschung hat belegt, dass die mediterrane Kost mit einer höheren Lebenserwartung und einem reduzierten Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen verbunden ist. Sie hat ebenso gezeigt, dass der moderate Weinkonsum einer der Komponenten der mediterranen Ernährung ist, dem ein protektiver Effekt zugeschrieben werden kann.

Was heißt Ernährung nach mediterranem Vorbild?

Die mediterrane Ernährung ist keine fest definierte Ernährungsform, sondern ein Essmuster, das ursprünglich in der Mittelmeerregion beheimatet ist und je nach Kultur und Region unterschiedliche Ausprägungen haben kann. Sie ist charakterisiert durch:

- **eine hohe Aufnahme pflanzenbasierter Kost (Früchte, Gemüse, Nüsse und Cerealien)**
- **eine moderate Zufuhr von Fisch und Geflügel**
- **niedrige Einnahme von Milchprodukten (bevorzugt, Joghurt und Käse), rotes Fleisch etc.**
- **einen moderaten Weinkonsum, bevorzugt zur Mahlzeit**

Die mediterrane Kost kann leicht an alle Regionen auch außerhalb des Mittelmeeres adaptiert werden. Dabei ist es möglich, Olivenöl durch Rapsöl zu ersetzen sowie lokale Früchte und regionalen Wein zu nutzen, ohne die Effekte zu reduzieren.

Wein gehört zur mediterranen Ernährung dazu

Traditionell ist der moderate Weinkonsum ein integraler Bestandteil der mediterranen Ernährung. Aber auch die neuste Forschung belegt die positiven Effekte, **wenn** der Wein nach mediterranem Muster konsumiert wird. Das heißt:

- **moderat und zur Mahlzeit**
- **über die Woche verteilt, statt zu einer einzelnen Gelegenheit**
- **kein Binge Drinking (Sturztrinken)**
- **alternierend mit Wasser**

Die positiven Effekte der mediterranen Kost resultieren aus der Kombination der Effekte des Weinkonsums ebenso wie diejenigen durch die Zufuhr von Obst, Gemüse und Olivenöl.

© unsplash, lee-myungseong

DEUTSCHE WEIN AKADEMIE

WINEinMODERATION
WEIN | BEWUSST | GENIESSEN

GESUNDHEITLICHE VORTEILE DER MEDITERRANEN ERNÄHRUNG

Basierend auf der derzeit verfügbaren wissenschaftlichen Evidenz ist die mediterrane Ernährung (einschließlich dem Weinkonsum) verbunden mit reduzierten Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (10%), Diabetes Typ 2, kognitiven Erkrankungen, aber auch Krebs (4%) sowie mit einer erhöhten Lebenserwartung.

WIE FUNKTIONIERT DIE ERNÄHRUNG NACH MEDITERRANEM MUSTER?

Nach jetziger Studienlage liegt die positive Wirkung an den Polyphenolen und anderen bioaktiven Komponenten der Nahrungsmittel und des Weins, besonders deren antientzündlichen und antioxidierenden Effekten. Diese und ihre Wirkung auf die Zusammensetzung der Darmflora spielen eine wichtige Rolle in der mediterranen Ernährungsweise.

DIE ROLLE DES WEINS IN DER MEDITERRANEN ERNÄHRUNG

Einer der Hauptcharakteristika der mediterranen Ernährung ist der Wein, der üblicherweise mit dem Essen und in moderaten Mengen konsumiert wird. Dieses Trinkmuster maximiert die Benefits und minimiert die potentiellen alkoholbezogenen Schäden.

Mehr Informationen unter **www.deutscheweinakademie.de**

FOLGEN SIE UNS AUF @wim_ger #wineinmoderation @deutscheweinakademie

Quelle: Mediterranean Diet - With or without wine, Wine Information Council, Dezember 2020

DEUTSCHE WEIN AKADEMIE

WINEinMODERATION
WEIN | BEWUSST | GENIESSEN