Löffler · Schwarz · Kastell
Hausärzte

ERNÄHRUNGSBERATUNG · LEITFADEN

Mediterran und pflanzenbetont essen

Wie Sie sich gesund, sättigend und mit Genuss ernähren – und damit Herz, Gefäßen, Blutdruck, Blutzucker und Gewicht etwas Gutes tun.

Kurz gesagt

- ✓ Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn und Nüsse – jeden Tag.
- ✓ Olivenöl statt Butter, Kräuter statt Salz.
- ✓ Fisch, Eier und Käse in Maßen – Fleisch und Wurst möglichst vermeiden.
- ✓ Möglichst unverarbeitet und selbst gekocht – und keine Kalorien trinken.

Warum diese Ernährung?

- In großen Langzeitstudien haben Menschen, die sich überwiegend pflanzlich ernähren, **deutlich seltener Herzinfarkte, Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck**.
- In der spanischen PREDIMED-Studie senkte eine mediterrane Kost mit nativem Olivenöl oder Nüssen **schwere Herz-Kreislauf-Ereignisse** (Herzinfarkt, Schlaganfall, Herztod) **um rund 30 %**.
- Auch als **Therapie** wirkt diese Ernährung: Sie senkt Blutdruck und LDL-Cholesterin und verbessert den Blutzucker – manchmal so deutlich, dass Medikamente reduziert werden können. Ein Typ-2-Diabetes kann sich, vor allem zusammen mit einer Gewichtsabnahme, bis zur Remission bessern.
- Wichtig ist die **Qualität**: Auch eine vegane Ernährung mit Pommes, Weißbrot und Bier ist ungesund. Entscheidend sind vollwertige, wenig verarbeitete Lebensmittel.

Was kommt auf den Teller?

Diese Übersicht ist die Grundlage aller unserer Ernährungsempfehlungen: **mediterran und stark pflanzenbetont** – nicht zwingend rein pflanzlich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt seit 2024, dass die Ernährung zu **mehr als drei Vierteln aus pflanzlichen Lebensmitteln** besteht.

Täglich & reichlich Basis jeder Mahlzeit	• **Gemüse und Salat** – zu jeder Mahlzeit, bunt und gern die Hälfte des Tellers • **Obst** – etwa 2 Portionen, am besten ganz statt als Saft • **Hülsenfrüchte** – Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Tofu • **Vollkorn** – Haferflocken, Vollkornbrot, -nudeln, -reis, Gerste • **Nüsse und Samen** – eine Handvoll (ca. 25 g), dazu geschrotete Leinsamen • **Natives Olivenöl und Rapsöl** als Hauptfett, **Kräuter und Gewürze** statt Salz
Maßvoll ergänzend, kleine Mengen	• **Fisch** 1–2× pro Woche, gern fettreich (Lachs, Hering, Makrele) • **Naturjoghurt und Quark** in kleinen Mengen, ungesüßt • **Eier**, **Geflügel** und **Käse** gelegentlich
Vermeiden so wenig wie möglich	• **Rotes Fleisch und Wurst** • **Butter, Sahne**, Kokos- und Palmfett • **Weißmehl, Süßes, Fertiggerichte**, Chips, Fast Food • **Gesüßte Getränke, Säfte und Alkohol**

Die wichtigsten Regeln

1. **Vollwertig und pflanzenbetont essen.** Basis sind Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn sowie Nüsse und Samen.
2. **Täglich Hülsenfrüchte.** Steigern Sie die Menge langsam: Die Ballaststoffe füttern die „guten" Darmbakterien, die sich erst vermehren müssen. Anfängliche Blähungen vergehen meist nach 1–2 Wochen.
3. **Olivenöl als Hauptfett** – zum Kochen und für Salate. Butter, Sahne und Kokosfett möglichst ersetzen.
4. **Eine Handvoll Nüsse am Tag** – Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, ungesalzen.
5. **Wenig Hochverarbeitetes.** Wurst, Kekse, Chips, Fertigsuppen meiden; Weißmehlprodukte durch Vollkorn ersetzen.
6. **Selbst kochen**, wann immer es geht.
7. **Würzen statt salzen.** Erst am Tisch salzen – so brauchen Sie deutlich weniger Salz, als wenn Sie es mitkochen.
8. **Keine Kalorien trinken.** Wasser, ungesüßter Tee oder Kaffee statt Limonade, Saft und Alkohol.

Ein Beispieltag

Frühstück	Haferflocken-Müsli mit Obst, geschroteten Leinsamen, Walnüssen und Naturjoghurt oder Pflanzendrink
Mittag	Linsenbolognese mit Vollkornnudeln, Gemüselasagne oder Ofengemüse mit Kichererbsen und Olivenöl 1–2× pro Woche z. B. Lachs mit Gemüse und Vollkornreis
Abend	Vollkornbrot mit Hummus oder Avocado, dazu Rohkost – oder ein großer Salat mit Bohnen und Nüssen
Zwischendurch	Obst, eine Handvoll Nüsse, Gemüsesticks

Nährstoffe und Nahrungsergänzung

Wer sich pflanzenbetont ernährt, ist mit vielen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen besser versorgt als bei üblicher Mischkost. Einige Nährstoffe verdienen trotzdem Aufmerksamkeit – vor allem, wenn Sie ganz oder fast ganz auf tierische Lebensmittel verzichten.

Vitamin B12 – bei rein pflanzlicher Ernährung unverzichtbar

Vitamin B12 wird von Bakterien gebildet; Tiere nehmen es auf und speichern es. Wer **vegan** lebt, **muss Vitamin B12 ergänzen** – ein Mangel kann bleibende Nervenschäden verursachen. Bei überwiegend pflanzlicher Ernährung lassen Sie den B12-Status bitte einmal kontrollieren.

Nährstoff	Gute Quellen	Empfehlung	Labor	Bei Mangel
Vitamin B12	tierische Lebensmittel (von Bakterien gebildet)	vegan: täglich 50 µg oder 1× pro Woche 2000 µg	Holo-TC	Blutarmut, Nervenschäden
Vitamin D	Sonne auf der Haut	Oktober bis Ostern 2000 IE täglich zu einer Mahlzeit	25-OH-Vitamin D	Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Knochen

Nährstoff	Gute Quellen	Empfehlung	Labor	Bei Mangel
Omega-3 (DHA)	fetter Seefisch, Algenöl; ALA aus Leinsamen und Walnüssen	ohne Fisch: ca. 250 mg DHA täglich aus Algenöl	Omega-3-Index	unklar, ggf. schnellerer geistiger Abbau
Jod	jodiertes Speisesalz, Seefisch, Milchprodukte	jodiertes Salz verwenden; ohne Fisch und Milch ggf. 100–150 µg	TSH, Jod im Urin	Kropf, Schilddrüsen-unterfunktion
Calcium	Milchprodukte, Tofu, grünes Blattgemüse, calciumreiches Mineralwasser, angereicherte Pflanzendrinks	ca. 1000 mg täglich über die Ernährung	–	Osteoporose
Eisen	Hülsenfrüchte, Vollkorn, Samen – mit Vitamin C (z. B. Paprika) aufnehmen	nur bei nachgewiesenem Mangel	Ferritin	Blutarmut
Zink, Selen	Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorn; Paranüsse (Selen)	meist ausreichend, nur bei Mangel	Zink, Selen	Infektanfälligkeit, trockene Haut

Nahrungsergänzungsmittel nehmen Sie am besten nach Rücksprache ein. Den passenden Laborcheck – auch für vegane Ernährung – besprechen wir gern mit Ihnen.

Rezepte, Bücher und Links

Rezeptseiten und Apps

- biancazapatka.com · bevegt.de · elavegan.com · nikorittenau.com
- veggies.de – vor allem die beliebtesten Rezepte · Forks over Knives – Rezepte-App

Bücher und Wissen

- „Das große Praxisbuch Ernährungsmedizin“, Prof. Dr. Martin Smollich – ISBN 978-3-8338-7915-9
- „Mit Ernährung heilen“, Prof. Dr. Andreas Michalsen – ISBN 978-3-458-36466-5
- „Harvard Medical School Guide Gesunde Ernährung“, Prof. Dr. Walter Willett – ISBN 978-3-432-11451-4
- „Vegetarische und vegane Ernährung“, Prof. Dr. Claus Leitzmann, Dr. Markus Keller – ISBN 978-3-8252-5023-2
- „Vegan-Klischee ade!“, Niko Rittenau – ISBN 978-3-95453-189-9 · Kochbuch: ISBN 978-3-8310-3885-5
- „How not to die“ und „How not to diet“, Dr. Michael Greger – ISBN 978-3-946566-12-0 / 978-3-431-07011-8
- „Undo it!“, Dr. Dean Ornish – ISBN 978-0-525-48001-3
- nutritionfacts.org · plantbasedresearch.org · Film: „The Game Changers“ (2018)

Viel Erfolg!

Ihr Praxisteam

Fragen beantworten wir gern in unserer ernährungsmedizinischen Sprechstunde – Termine über die Online-Rezeption oder Doctolib.

Quellen (Auswahl)

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen. 2024.

2. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. N Engl J Med. 2018;378:e34.

3. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116(12):1970-1980.

4. Dinu M, Abbate R, Gensini GF et al. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: a systematic review with meta-analysis of observational studies. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017;57(17):3640-3649.

5. Satija A, Bhupathiraju SN, Spiegelman D et al. Healthful and unhealthful plant-based diets and the risk of coronary heart disease in U.S. adults. J Am Coll Cardiol. 2017;70(4):411-422.

6. Satija A, Bhupathiraju SN, Rimm EB et al. Plant-based dietary patterns and incidence of type 2 diabetes in US men and women. PLoS Med. 2016;13(6):e1002039.

7. Yokoyama Y, Nishimura K, Barnard ND et al. Vegetarian diets and blood pressure: a meta-analysis. JAMA Intern Med. 2014;174(4):577-587.

8. Chiavaroli L, Nishi SK, Khan TA et al. Portfolio dietary pattern and cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis of controlled trials. Prog Cardiovasc Dis. 2018;61(1):43-53.

9. Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJA et al. A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial. Am J Clin Nutr. 2009;89(5):1588S-1596S.

10. Esselstyn CB Jr, Gendy G, Doyle J et al. A way to reverse CAD? J Fam Pract. 2014;63(7):356-364b.