

NORDIC DIET

REGIONAL UND SAISONAL STATT MEDITERRAN

(ABB) Die Mittelmeerkost hat nachweislich gesundheitsfördernde Effekte. Doch wirklich etablieren konnte sie sich hierzulande nicht. Inzwischen gibt es eine vielversprechende Alternative, denn Studien mit einer traditionellen nordeuropäischen Ernährung zeigten ähnlich positive Wirkungen. Der Begriff der „Nordic Diet“ wurde geprägt. Wir sagen, was es damit auf sich hat.

Die Küche der Mittelmeerländer hat viel zu bieten. Sie trägt nicht nur dazu bei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes vorzubeugen, sondern auch, das Gewicht im Griff zu halten. Und zwar ohne dass man auf genussvolles Essen verzichten muss. Reichlich aromatisches Olivenöl, frische Kräuter und ein paar geröstete Pinienkerne machen aus Salaten, gedünstetem Gemüse, Polenta, Couscous oder

Baguette, Dorade oder Loup de mer ein kulinarisches Erlebnis. Abgesehen vom Urlaub oder lauen Sommerabenden bleiben auf Dauer aber die wenigsten dabei.

NICHT IN ALLER MUNDE

Trotz aller Vorteile haben die Nordeuropäer die mediterrane Ernährungsweise bisher nur ansatzweise in ihre eigenen Essgewohnheiten integriert. Um hier dauerhaft zu bestehen, sind die Unterschiede in der Esskultur zwischen Nord und Süd offensichtlich zu groß. Was in den einzelnen Ländern gegessen wird, hängt eng mit den Umweltbedingungen sowie den soziokulturellen und historischen Entwicklungen zusammen. In Nordeuropa haben andere Gemüse-, Obst-, Getreide-, Fleisch- und Fischarten die traditionelle Ernährung und die Geschmacksvorlieben geprägt als in Südeuropa. Statt Tomaten, Melonen,

Hartweizen, Oliven und Tintenfisch gab es Kohl, Steckrüben, Roggen, Leinsaat und Hering.

Die Zutaten für mediterrane Gerichte sind selbst heutzutage in den nördlichen Regionen gar nicht, nicht in der gewünschten Qualität, nur im Sommer oder zu hohen Preisen erhältlich sind. Die Mittelmeer-Küche ist mit heimischen, frischen und aromatischen Produkten nicht ganzjährig umzusetzen, nicht in Deutschland und nicht in den skandinavischen Ländern. Sie passt mit dem Trend einer regionalen und saisonalen Ernährung nicht zusammen.

DIE ALTERNATIVE

Auf Basis dieser Überlegungen wurde die Nordic Diet von skandinavischen Wissenschaftlern aus der mediterranen Ernährung entwickelt, in Studien erforscht und in nationalen Ernährungsempfehlungen berücksichtigt. Sie orientiert sich an den in Nordeuropa bevorzugten Lebensmitteln und typischen Essgewohnheiten. Neben geschmacklichen und gesundheitlichen Aspekten spielen nachhaltige und ökologische Überlegungen eine Rolle.

Beide Ernährungsformen haben grundlegende Gemeinsamkeiten: Sie stellen pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Getreide in den Vordergrund und betonen den Wert von pflanzlichen Ölen. Beide empfehlen einen regelmäßigen Fischgenuss und raten zu einem mäßigen Verzehr von Milchprodukten, Fleisch und Eiern. In der Nordic Diet wird jedoch Rapsöl zum Kochen und für Salate anstelle des mediterranen Olivenöls propagiert. Das kommt vielen Nordeuropäern sehr entgegen, die sich häufig mit dem Olivenöl-Aroma nicht oder nur schwer anfreunden können.





Vollkornprodukte aus Roggen, Hafer und Dinkel haben hier, anders als in der Mittelmeer-Diät, einen hohen Stellenwert. Fische aus Nord- oder Ostsee, Seen oder Flüssen sind ein wesentlicher Bestandteil der nordischen Kost und werden in größeren Mengen verzehrt. Der Gemüse- und Obstanteil wird mit Sorten aus der Region bestritten.

Wie in den skandinavischen Ländern werden in Deutschland die positiven Wirkungen der einheimischen Produkte erforscht, um sie sich gezielt zunutze zu machen. So beschäftigt sich z. B. das deutsch-französische Ernährungsnetzwerk der Region Oberrhein, „nutrhi.net“, mit den gesundheitlichen Vorteilen von Lebensmitteln, die dort ihren Ursprung haben.

NORDISCH ESSEN

Bei der Nordic Diet stehen reichlich Kohl- und Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte, Pilze, Kräuter, Äpfel, Birnen, Beeren, Kartoffeln, Roggen- und Dinkelvollkornbrot, Haferflocken und Fisch, z. B. Lachs, Hering, Makrele oder Forelle, auf dem Speiseplan. Mengenmäßig ähneln die Empfehlungen für Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst denen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Bei Kartoffeln und Vollkornprodukten erreichen die nordischen Richtlinien die empfohlenen Mengen der DGE nicht. Anders sieht es bei Fisch, Meeresfrüchten, Algen, Nüssen und Samen aus. Die skandinavischen Empfehlungen raten hier insgesamt zu größeren Mengen.

Weitere Zutaten in der Küche des Nordens sind fettarme Milchprodukte, Käse und Eier, bei denen ähnlich wie in Deutschland aus wissenschaftlicher Sicht zu einem

moderaten Verzehr geraten wird. Fleisch, z. B. Geflügel oder Schweinefleisch, kommt in geringen Mengen und bevorzugt aus artgerechter Haltung oder von Wildtieren auf den Tisch. Auch bei Kräutern, Beeren und Pilzen wird Wert auf Wildsammlungen gelegt – ein Aspekt, der weder in der Mittelmeer-Küche noch bei der DGE berücksichtigt wird. Einig sind sich die Fachleute aus Skandinavien und Deutschland bei Butter, fettreichen Wurst- und Fleischwaren, anderen Lebensmitteln mit einem hohen Fettgehalt, zucker- und salzreichen Produkten sowie alkoholischen Getränken. Hier ist unisono Zurückhaltung angesagt. Gleiches gilt für Öle und Fette. Auch die DGE rät u. a. zu Rapsöl und dazu, pflanzliche Fette zu bevorzugen. Eine hochwertige Margarine mit einem hohen Anteil an Rapsöl kann die Butter als Brotaufstrich ersetzen und zur Versorgung mit ungesättigten Fettsäuren beitragen.

WIRKUNGEN

Die nordische Ernährung ist reich an Substanzen, die sich in besonderem Maße um die Gesundheit verdient machen, z. B. sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken antioxidativ, keimhemmend, immunstärkend, haben einen positiven Einfluss auf Blutfettwerte, Blutdruck, Darmgesundheit und Sättigungsempfinden. Gleichzeitig enthält die Kost wenig gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz. Die Ergebnisse aus Studien sind demzufolge vielversprechend. Ein normaler Blutdruck, niedrigere Cholesterinwerte und ein geringeres Körpergewicht sind kurzfristige Erfolge, langfristig scheint die Nordic Diet ähnlich wie die me-

diterrane Ernährung das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes sowie einige Krebserkrankungen zu senken und Abnehmerfolge zu stabilisieren. Der entscheidende Vorteil ist, dass es den Teilnehmern wesentlich leichter fiel, dauerhaft bei dieser Ernährungsweise zu bleiben, weil sie vertraute Lebensmittel enthält, besser zu ihren Essgewohnheiten passt und gut sättigt.

TIPP

Besinnen Sie sich auf die Vorzüge der nördlichen Küche und beginnen Sie z. B. den Tag mit einem Haferflocken-Müsli, schwelgen Sie in winterlichen Eintöpfen mit Kohl, Wurzelgemüse und Hülsenfrüchten, genießen Sie als kalte Mahlzeit einen Heringsalat mit Vollkornbrot. Als Zwischenmahlzeiten bieten sich Äpfel oder eine Handvoll Walnüsse an.

INFORMATIONEN

- | Ernährungsumschau, www.ernaehrungs-umschau.de > Suche > Suchbegriff „Nordic Diet“
- | Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH > www.spektrum.de > Suchbegriff „Nordic Diet“
- | Dagmar von Cramm, www.dagmarvoncramm.de > Medienspiegel > eat-healthy: Nordic Diet
- | Ernährungsnetzwerk www.nutrhi.net > Gesunde Neuigkeiten