

### **Veranstalter:**

Ärztliche Direktion Universitätsmedizin Mannheim  
Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim  
Tel.: 0621-383-1522; FAX: 0621-383-1524

### **Wissenschaftliche Leitung:**

Dr. med. J. Selhorst  
Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim  
Tel.: 0621-383-2814; FAX: 0621-383-732814

### **Referenten und Kursleitung:**

PD Dr. rer. physiol. H. Leweling  
IV. Medizinische Klinik, Universitätsmedizin Mannheim  
Dr. med. J. Selhorst  
V. Medizinische Klinik, Universitätsmedizin Mannheim



**Interdisziplinäre Konservative Station**

Medizinische Fakultät Mannheim  
der Universität Heidelberg

Universitätsklinikum Mannheim

**Kulinaristik-Forum Rhein-Neckar**  
Forschungs- und Projektstelle Medizin  
(Ernährungsmedizin)  
der Medizinischen Fakultät Mannheim



**mediterrane**  
Kochgesellschaft 2000 e.V.

### **Anmeldung:**

Dr. med. J. Selhorst  
e-Mail: jochen.selhorst@med5.ma.uni-heidelberg.de  
Tel.: 0621-383-2814; FAX: 0621-383-732814

Die Zertifizierung zur Anerkennung als Fortbildungsveranstaltung im Sinne des §34c der Approbationsordnung und die Anerkennung auf das Fortbildungszertifikat ist durch die Landesärztekammer Baden-Württemberg erfolgt. Kategorie C, 11 Punkte.



**Interdisziplinäre Konservative Station**

### **Fortbildung**

17.01.2009  
14.00 h bis 22.00 h

### **Veranstaltungsort:**

vesta Filiale Mannheim  
„casa vesta“  
Frankenthaler Straße 127  
68307 Mannheim  
Telefon: 0621 - 777364-0

Fachmarktzentrum Mannheim-Sandhofen  
(zwischen IKEA und Media-Markt). Parkplätze vorhanden.

### **Anfahrt:**



ÖPNV ab Mannheim Hbf:  
Straßenbahn RNV 3 Richtung Sandhofen, Endstelle,  
Bus RNV 52 Richtung: Lampertheim, Europabrücke  
Haltestelle Sandhofen, IKEA/Scharhof.  
Dauer ca. 40 min.



**Interdisziplinäre Konservative Station**

### **Fortbildung**

## **Mediterrane Ernährung**

### **Therapie oder nur Genuss?**

**Ernährungsmedizinische  
Beurteilung**

**Praktische Übungen**

17.01.2009  
14.00 h bis 22.00 h

Begrenzte Teilnehmerzahl!

## **Vorwort**

### Mediterrane Ernährung Kreta-Diät – Mittelmeer-Diät

Durchschnittlich konsumiert jeder Einwohner Kretas 31 Liter Olivenöl pro Jahr. Laut WHO starben in den 1980er Jahren in den USA fast 40-mal mehr Menschen an koronarer Herzkrankung als auf Kreta. Die "Seven Countries Study" (Keys, A et al., *Acta Med Scand Suppl. 1966;460:1-392*) zeigte schon in den 50er Jahren, dass die Bewohner der Mittelmeerländer im Gegensatz zu denen in Nordeuropa und der USA eine wesentlich geringere Neigung zu Herz-Kreislauf-Krankheiten und eine höhere Lebenserwartung aufwiesen. Die „Lyon Diet Heart Study“ (Cucherat, M et al., *Arch Mal Coeur Vaiss. 1992 Sep;85 Spec No 2:105-8*) untersuchte Herzinfarkt-patienten, in zwei Gruppen eingeteilt, über vier Jahre. Eine Gruppe ernährte sich nach der „Kreta-Diät“. Ergebnis: Die „Kreta-Gruppe“ erlitt weniger Reinfarkte, das kardiovaskuläre Risiko sei um 50 % niedriger. Die Studie zeigte aber auch, dass nicht wie erwartet der Cholesterinspiegel, Blutdruck und Body-Mass-Index beeinflusste wurde.

*Es gilt als bewiesen, dass unsere nordwesteuropäische Ernährungsweise die Entstehung von Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 und wahrscheinlich auch von verschiedenen Krebsarten fördert. Deshalb ist es sinnvoll, eine Kostform zu praktizieren, die präventiv in Bezug auf ernährungsbedingte Erkrankungen wirkt, aber gleichzeitig auch leicht täglich umsetzbar, ausgewogen und geschmackvoll ist.*

Alain Ducasse („Restaurant Alain Ducasse“, Paris und „Louis XV“, Monaco. Jedes Restaurant im "Guide Michelin" mit drei Sternen ausgezeichnet) erklärte es einmal in einem Interview so: *„Eine arabische Weisheit sagt, der Mittelmeerraum erstreckt sich so weit, wie die Olive gedeiht. Die Olive und ihr Öl sind denn auch die Klammer, welche die verschiedenen Mittelmeerküchen verbindet. Hinzu kommen weitere Zutaten, die typisch sind: Tomaten, Auberginen, Hülsenfrüchte, Zucchini, Artischocken, verschiedene Kräuter, Knoblauch und natürlich Fisch.“...„Die Mittelmeerküche ist einfach und gesund, beinahe vegetarisch. All dies, so denke ich, liegt ganz im Trend der Zeit. Von Tokio bis San Francisco will man heute gesund essen und sucht dabei nach dem ursprünglichen Geschmack. Die schwere Butter- und Rahmküche ist da tatsächlich immer weniger gefragt“...  
...„Es ist dies eine Küche der Beständigkeit, in der das Matriarchat regiert: die Frauen kochen, während die Männer die Zeit im Café töteln.“*

Das ist mediterrane Ernährungsweise - klingt das etwa nach Diät?  
Wir würden uns freuen, Sie in die mediterrane Esskultur begleiten zu dürfen





Dr. med. J. Selhorst

PD Dr. rer. physiol. H. Leweling


## **Begrüßung:**

14.00 h – 14.15 h

-  Prof. Dr. med. M. Hennerici  
Ärztlicher Direktor,  
Universitätsmedizin Mannheim
-  Dr. med. J. Selhorst  
OA Interdisziplinäre Konservative Station,  
Universitätsmedizin Mannheim


## **Vorträge:**

14.15 h – 15.00 h

-  **Aktueller Stand ernährungswissenschaftlicher Untersuchungen zur mediterranen Ernährung.**

PD Dr. rer. physiol. H. Leweling  
IV. Medizinische Klinik,  
Universitätsmedizin Mannheim

16.30 h – 17.00 h

-  **Inhaltsstoffe der mediterranen Ernährung: Medizinische Relevanz für Prophylaxe und Therapie.**

Dr. med. J. Selhorst, Internist  
V. Medizinische Klinik,  
Universitätsmedizin Mannheim

## **Praktische Übungen in Kleingruppen:**

Rotation durch die Workshops I bis VI.

15.00 h – 16.00 h

und

17.00 h – 22.00 h

## **Praktische Übungen in Kleingruppen:**

Workshop	Thema
Workshop I	<b>Ole und Fette</b> Beurteilung – Auswahl - Zubereitung
Workshop II	<b>Mediterrane Gemüse – sekundäre Pflanzenstoffe</b> Beurteilung – Auswahl - Zubereitung
Workshop III	<b>Kräuter als gesunde Geschmacksverstärker</b> Reduktion von Kochsalz leicht gemacht
Workshop IV	<b>Fleisch ist gut – Fisch ist besser</b> Beurteilung – Auswahl - Zubereitung
Workshop V	<b>Mediterrane Küche – lokale Unterschiede</b> Esskulturen rund um das Mittelmeer
Workshop VI	<b>Ernährungsphysiologisch sinnvolle mediterrane Menüs</b> Ausgewogene Ernährung für Therapieziele