

Gesunde Herbstzeit

MYTHOS ODER WAHRHEIT? Hühnersuppe, Ingwer, Kohl oder Honig – diesen und weiteren Nahrungsmitteln wird nachgesagt, immunstärkend, wärmend, vitaminreich und daher speziell in der kühlen Jahreszeit wichtig zu sein. Doch was können sie wirklich? Wir haben bei Ernährungsexpertin Edburg Edlinger nachgefragt. Von *Mannuela Fritz*



Was kann Wintergemüse wie Kraut, Rote Rüben, Kürbis oder Rettich?

„Es ist gegen alles ein Kraut gewachsen“, so ein altes Sprichwort. Tatsächlich sind Kraut- und Kohlsorten die allerbesten Vitaminlieferanten im Gemüsesortiment. Wer regelmäßig Kohl oder Kraut genießt, kann den oft winterlichen geringeren Obst- und Gemüsekonsum gut kompensieren. Auch Kürbis und diverse Rüben sind mikronährstoffreiche Gemüsesorten.

Welche Nährstoffe braucht der Körper vermehrt in der kalten Jahreszeit?

Unser Nährstoffbedarf ist prinzipiell saisonal unabhängig. Eine starke saisonale Beeinträchtigung haben wir beim Vitamin D. Dieses Vitamin wird nur in kleinsten Mengen über die Nahrung aufgenommen und hauptsächlich durch Sonnenbestrahlung in unserer Haut gebildet. Deswegen ist dieses „Sonnenvitamin“ bei einem Großteil der Bevölkerung im Herbst, Winter und Frühling ein Mangelthema. Vitamin D-haltige Nahrungsmittel sind z. B. Fettsäure wie Hering und Lachs, Ei, Käse, Innereien (v. a. Leber), Pilze, Avocado.

Hüft Hühnersuppe wirklich gegen Grippe?

Bislang konnte in Laborexperimenten belegt werden, dass Hühnersuppe „im Reagenzglas“ die Beweglichkeit bestimmter weißer Blutkörperchen hermit, die bei der Entstehung von Entzündungen mitbeteiligt sind. Durch diese entzündungshemmende Wirkung könnten Erkältungssymptome abgeschwächt werden. Aus diätologischer Sicht ist eine Hühnersuppe mit viel Gemüse, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer sicher eine genussliche Wohltat und rutscht auch leicht bei wenig Appetit.



Stimmt es, dass der Körper in der kühlen Jahreszeit mehr fetthaltiges Essen braucht?

Wir benötigen im Winter keine Extraportion Fett. Wer sich aber häufig in kalten Temperaturen aufhält und bewegt, erhöht damit seinen Energieverbrauch und kann sich so einen Extrabonus für sein Energiekonto erwirtschaften. Dieses verdiente Energieplus kann man aber auch über Kohlenhydrate und Proteine durch eine ausgewogene Ernährung genießen.



Wie gesund ist Honig?

Honig besteht bis zu 80 Prozent aus Zucker und hat einen leichten Energievorteil gegenüber Zucker. Günstig ist die höhere Süßkraft und das wesentlich stärkere Geschmacksbouquet im Vergleich zum langweiligen Zuckergeschmack. Honig enthält geringe Mengen Mineralstoffe, Vitamine, Eiweiß, Blütenpollen und Enzyme. Ihm werden gesundheitsfördernde oder heilende Eigenschaften zugesprochen (Wundheilung, antibiologische Wirkung). Aber Achtung: Hitze zerstört diese wirkungsvollen Enzyme.

Was kann Ingwer wirklich?

Ingwer gibt Speisen und Getränken durch sechs verschiedene Scharfstoffe eine angenehme Schärfe und hat so einen wärmenden Effekt. Viele Studien beschafften sich mit der heilenden Wirkung von Ingwer. Belegt ist bislang, dass bestimmte Inhaltsstoffe Übelkeit (z. B. bei Reisekrankheit, Schwangerschaft, Chemotherapie) unterdrücken können. Eine Studie konnte sogar zeigen, dass das im Ingwer enthaltene Gingerol das Abwehrsystem im Speichel aktiviert.

Mehr Fett an den Hüften schützt vor Kälte – ist da was dran?

Menschen mit zu niedrigem Körperfett frieren schneller und Personen mit zu viel Fettgewebe haben seltener kalt. Aber auch die Menge an Muskelmasse und die Aktivität heizen uns im wahrsten Sinne des Wortes ein. Frauen frieren aufgrund der um ca. 15 Prozent dünnere Oberhaut grundsätzlich häufiger als Männer.



Edburg Edlinger ist eine Innsbrucker Diätologin und Ernährungsmanagerin. Sie entwickelt alltagsstaugliche Ernährungskonzepte, die zu mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit verhelfen – ganz nach ihrem Motto: „Genussvoll besser unterwegs!“
www.diaetologin.eu

FOTOS: CREATIVE+AMBY/STOCK/THINKSTOCK, SARMS/STOCK/THINKSTOCK, PIC/LEIDEN-SCHAFFL/STOCK/THINKSTOCK, FOTOS: MARKASIA/STOCK/THINKSTOCK, MELKON/STOCK/THINKSTOCK, ANNA COSIRI, TETIANA BOSTOPRA/STOCK/THINKSTOCK