

Gesund und leicht durch den Sommer

Wenn es heiß ist, hat man meist weniger Lust, die Küche unnötig aufzuheizen und zu kochen. Eigentlich wünscht man sich sowieso nur Kaltes und Leichtes, in der Hoffnung, von innen heraus gekühlt zu werden. Am Speiseplan daher häufig: Blattsalat mit Brot, Caprese, Joghurt mit Früchten, belegte Brote. Was anfangs noch schmeckt, ist aber nach spätestens drei Wochen langweilig und viel zu einseitig. Vielleicht fragen Sie sich: Wie ernähre ich mich im Sommer überhaupt richtig – worauf sollte ich bei Hitze achten? Was kann ich kochen, um den

Wenn Langeweile in der Sommerküche einkehrt, die Lust auf Kochen fehlt, die Verdauung durch die Hitze ein Eigenleben führt und der Körper gekühlt werden will, braucht es gute Tipps. **GESUND & LEBEN** weiß, wie Sie gesund und leicht durch die heißen Monate kommen.

Körper von innen heraus zu kühlen und um weniger zu schwitzen? Was kann ich mit zum Wandern oder zum See nehmen? Und stimmt es eigentlich, dass man sich mit der richtigen Ernährung sogar vor einem Sonnenbrand schützen kann?

NICHT VERKOMPLIZIEREN

Kompliziert ist eine optimale Sommer-Ernährung jedenfalls nicht, wissen sowohl die Ernährungsexpertin Stephanie Lipp-Legenstein von „Tut gut!“ als auch die Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin Alma Beinhauer, MSc, BSc, Bakk: Leicht bekömmlich, vollwertig und vielfältig sollte die Ernährung sein, was angesichts des reduzierten



Stephanie Lipp-Legenstein,
Ernährungsexpertin bei „Tut gut!“



„Unterstützen Sie Ihren Körper und greifen Sie zu bekömmlichen und fettarmen Gerichten. Leichte Salate, kalte Suppen oder fruchtige Smoothies sind die ideale Wahl.“

Hungergefühls sowie des breiten saisonalen Angebots keine Herausforderung darstellen dürfte: „Im Sommer gibt uns die Natur so viel! Wir haben eine größere regionale und saisonale Auswahl und leben in einem Paradies an Nährstoffen. Das sehe ich auch in meiner Ordination bei der Messung der Körperzusammensetzung meiner Patientinnen und Patienten. Im Sommer fällt es ihnen viel einfacher, viszerales Bauchfett zu reduzieren und gleichzeitig Muskeln zu erhalten und aufzubauen“, ermutigt Beinhauer.

WENIGER HUNGER

Dass wir im Sommer ohnehin Lust auf Leichtes haben, liegt daran, dass der Energieverbrauch des Körpers unter anderem der Umgebungstemperatur unterliegt. Da für eine konstante Körpertemperatur Temperaturextreme bewältigt werden müssen, reduziert sich das Hungergefühl. Beinhauer erklärt: „Dies wurde bisher auf ein verändertes Sättigungsgefühl zurückgeführt. Forschende der MedUni Wien haben diese Annahme in Zusammenarbeit mit der Yale University School of Medicine (USA) im März dieses Jahres jedoch widerlegt. Vielmehr dürfte bei Hitze ein bestimmter Wachstumsfaktor freigesetzt werden, der die Aktivität jener Gehirnzellen hemmt, die zur Nahrungssuche und -aufnahme anregen, und der schließlich für den reduzierten Hunger und die Lust auf leicht Bekömmliches verantwortlich ist.“ An heißen Tagen investiert der Organismus den Großteil seiner Energie in die Körperkühlung. Dadurch steigt die Schweißproduktion an, die eine natürliche Reaktion auf die Hitze darstellt und durch schwere Kost wie Schnitzel mit Pommes oder Schinken-Eiersalat mit Mayonnaise weiter angekurbelt wird. „Fettlastige Mahlzeiten sind schwer verdaulich und belasten den Körper nur zusätzlich“, mahnt Lipp-Legenstein. „Unterstützen Sie

Mythos oder Fakt:

Lebensmittel als Sonnenschutz?

Tatsächlich gibt es Nährstoffe, die als natürlicher Sonnenschutz wirken. Dazu zählen Antioxidantien wie β -Carotin (Provitamin A) oder Lycopin.

β -CAROTIN sammelt sich in der Haut an, neutralisiert freie Radikale, verhindert Zellschäden und schützt vor UV-A- und UV-B-Strahlung sowie Hautrötung. Der sekundäre Pflanzenstoff ist vor allem in Karotten, Grünkohl, Spinat, rotem Paprika und grünem Salat enthalten; je 50–100 g dieser Lebensmittel oder 200–400 g Marillen liefern bereits eine wirksame Menge von 2–4 mg β -Carotin.

LYCOPIN wirkt ähnlich: Es schützt die Eiweiße in den Zellen der Haut vor oxidativem Stress, indem es freie Radikale inaktiviert und den hauteigenen UV-Schutz erhöht. Vor allem in Tomatenmark und Dosentomaten, Wassermelone, Grapefruit und Papaya sind hohe Mengen davon enthalten. Flavonoide wie in grünem und schwarzem Tee sowie in Kakao können ebenso UV-schützend wirken; die Verwendung einer Sonnencreme ist dennoch unverzichtbar!

Ihren Körper und greifen Sie zu bekömmlichen und fettarmen Gerichten. Leichte Salate, kalte Suppen oder fruchtige Smoothies sind die ideale Wahl.“ Alma Beinhauer ergänzt: „Während Pizza, Wurst oder Leberkäse zwölf Stunden lang im Magen verweilen, passieren Obst und Gemüse diesen innerhalb von zwei Stunden.“

LEICHT BEKÖMMLICH

„Leicht bekömmlich“ – was heißt das nun konkret? Die ideale Sommer-Ernährung besteht vor allem aus wasserreichen Obst- und Gemüsesorten wie

Tomaten, grünem Salat, Zucchini, Beeren, Ananas, Wassermelone oder Beeren. Diese wirken antioxidativ, schützen die Haut – auch vor UV-Strahlung –, und

unterstützen aufgrund ihres hohen Wassergehalts von über 80 Prozent bei der Rehydrierung. Ein weiterer guter Grund für den täglichen Obstsalat und

bunten Gemüseteller – insbesondere im Sommer – ist, dass diese genügend essenzielle Mikronährstoffe bereitstellen, die durch den Schweiß vermehrt ausgeschieden werden und daher zugeführt werden müssen. Supplemente seien nicht nötig, erklärt Beinhauer und zitiert dabei die AGES (Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit): „Für die gesunde Durchschnittsbevölkerung ist der Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nicht notwendig. Lediglich für bestimmte Personengruppen, zum Beispiel Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere, Hochleistungssportlerinnen und -sportler, Personen mit einseitigen Ernährungsgewohnheiten sowie Veganerinnen und Veganer, kann der vorübergehende Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein.“ Erst bei einem ärztlich diagnostizierten Mangel sind diese daher nötig.

WARME GERICHTE VERMEIDEN?

Wer glaubt, im Sommer ohne warme Küche besser zu fahren, damit der Körper nicht zusätzlicher Wärmeproduktion ausgesetzt wird oder gar einen Hitzestau erleidet, irrt sich. „Warme Gerichte sind im Sommer sogar wünschenswert. Sieht man sich die Ernährung in heißen Ländern wie Ägypten oder Marokko an, merkt man schnell, dass dort in heißen Monaten vermehrt warme Mahlzeiten verspeist werden. Der Körper wird dadurch nicht zusätzlich belastet; im Gegenteil: Manche Nährstoffe werden sogar besser resorbiert, da sich ihre Verfügbarkeit im Lebensmittel durch den

„Abgekühltes Stärkehaltiges wie Nudeln, Reis oder Erdäpfel enthält um ein Drittel weniger Kohlenhydrate, dafür einen höheren Anteil an sogenannter resistenter Stärke; ein Ballaststoff, der die Verdauung fördert.“

Garvorgang erhöht“, erläutert Beinhauer. Dazu zählen beispielsweise β -Carotin (Provitamin A) in Karotten oder Lycopin in Tomaten, deren antioxidative Wirkung in gekochten bzw. verarbeiteten Lebensmitteln wie Tomatenmark um ein Vielfaches erhöht ist (siehe Infokasten S. 10). Was noch für warme Gerichte spricht: „Eintöpfe bieten sich zur Resteverwertung an, da darin eine Bandbreite an unterschiedlichem Gemüse verwertet werden kann. Zusammen mit frischen Kräutern und mageren Eiweißquellen bringen sie Abwechslung in den Salatalltag, fördern die Kreativität in der Küche und schützen vor einer zu einseitigen Ernährung.“

FREIFAHRTSCHEIN FÜR LASAGNE?

Einen Freifahrtschein für Lasagne, Pasta Quattro Formaggi, Berner Würstel mit Pommes oder Cheeseburger bietet diese Erklärung zwar nicht unbedingt; gänzlich darauf verzichten muss man aber auch nicht, beruhigt Beinhauer: „Den Satz ‚Aber ich esse so gerne Lasagne und will nicht darauf verzichten‘ höre ich

von meinen Patientinnen und Patienten im Sommer überraschenderweise überdurchschnittlich oft. Dabei kann man Lasagne ganz einfach bekömmlicher machen, indem man die Béchamelsauce weglässt, ein paar weniger Lasagneplatten verwendet und in die Sauce mehr Gemüse gibt. Fleisch in der Lasagne

ist okay, besser sind Tofu oder Linsen. Serviert man dazu noch grünen Salat, steht dem Lasagne-Genuss nichts im Wege.“ Und allgemein gilt: „Je mehr Gemüse, desto besser.“ Möglichkeiten, wie schwere Gerichte leichter und manche Lebensmittel besser verdaulich werden, kennt die Diätologin noch mehr. „Abgekühltes Stärkehaltiges wie Nudeln, Reis oder Erdäpfel enthält um ein Drittel weniger Kohlenhydrate, dafür einen höheren Anteil an sogenannter resistenter Stärke; ein Ballaststoff, der die Verdauung fördert. Das erneute Aufwärmen, beispielsweise am Tag danach, macht diesen Umwandlungsprozess nicht reversibel; was bedeutet, dass ein aufgewärmtes Kartoffelgericht bekömmlicher ist als ein frisch zubereitetes.“ Auch für das Grillen hat die Expertin Tipps parat: „Lassen Sie fertig mariniertes und gekaufte Grillsaucen weg. Diese liegen schwer im Magen und machen aus dem einst gesunden Essen eine fetthaltige Mahlzeit. Bereiten Sie Beilagen, Salate und Saucen selbst zu und verwenden Sie statt Mayonnaise



Alma Beinhauer, MSc, BSc, Bakk, Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin

„Während Pizza, Wurst oder Leberkäse zwölf Stunden lang im Magen verweilen, passieren Obst und Gemüse diesen innerhalb von zwei Stunden.“



PHARMIG-Präsident
Mag. Ingo Raimon

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Sommer bedeutet für viele von uns Reisezeit. Doch die Freude am Urlaub kann schnell getrübt sein, wenn man am Reiseziel erkrankt und vielleicht auch das Gepäck mit den eingesteckten Medikamenten nicht angekommen ist. Um sich Letzteres zu ersparen, ist es wichtig, vorzusorgen und Arzneimittel griffbereit dabei zu haben. Das heißt: Arzneimittel bei Flugreisen am besten im Handgepäck verstauen, idealerweise begleitet von einem ärztlichen Attest. So können Fragen beim Sicherheitscheck zügig beantwortet werden. Achtung! Befindet sich das Reiseziel außerhalb der Europäischen Union, könnte auch eine zusätzliche Einfuhrgenehmigung nötig sein. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig.

Für Reisen in wärmere Regionen ist es wichtig, nicht nur die Haut vor der Sonne zu schützen, sondern auch die mitgeführten Medikamente. Denn die darin enthaltenen Inhaltsstoffe sind oft empfindlich gegenüber Hitze und Licht. Am besten werden sie kühl und dunkel in der Originalverpackung aufbewahrt. Weitere Informationen hierzu finden Sie am Beipackzettel.

Müssen übrig gebliebene Tabletten, Fläschchen mit Flüssigkeitsresten oder abgelaufene Medikamente im Urlaub entsorgt werden, gilt dasselbe wie zu Hause: nicht in den Müll und nicht in die Toilette! Stattdessen bitte in der nächsten Apotheke abgeben. So werden sie richtig und umweltschonend entsorgt.

Schönen Urlaub!

PHARMIG 70 Jahre

Eine Initiative der Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs

GESUNDE SOMMERKÜCHE

Joghurt oder Topfen, Essig und Öl und viele verschiedene Kräuter.“ Fehlt die Motivation oder Inspiration für leichte Gerichte und eine abwechslungsreiche Ernährung, rät Beinhauer zum Besuch von Wochenmärkten: „Allein das Umschauen macht Lust auf unbekanntes Gemüse oder auf leicht verdaulichen Fisch. Bonus: Die Qualität von Marktprodukten ist meist besser.“ Und wer kann, baut selbst Gemüse und Pflücksalat in Hochbeeten oder am Balkon an.

KÜHLENDE LEBENSMITTEL

Aussagen wie „Gurken, Wassermelonen und Joghurt kühlen den Körper von innen“ hört man im Sommer an vielen Ecken. Daran ist etwas Wahres: „In der Ernährungswissenschaft gibt es für die Attribuierung von Lebensmitteln mit warm und kalt zwar keine Evidenz; doch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird seit jeher mit der thermischen Wirkung gearbeitet“, sagt Beinhauer. So sollen wasserreiche Sommerobst- und -gemüsesorten, Tofu, Minze, Melisse, Basilikum und Koriander sowie Joghurt und Topfen den Körper von innen kühlen. „Das Tolle daran ist, dass all diese Lebensmittel gut miteinander kombiniert und auch mitgenommen werden können sowie den Flüssigkeitshaushalt unterstützen“, freut sich Beinhauer: Wassermelone mit Joghurt und etwas Minze, Wasser verfeinert mit Basilikum und Zitrone oder ein „Tut-gut!“-Smoothie aus Gurke, Marillen, Erdbeeren, Joghurt und Zitrone (siehe Rezeptkarte rechts). Für den Tag am See oder Proviant am Berg ist Beinhauer zufolge stets eine Kombination aus Obst/ Gemüse und Eiweiß ideal: „Eiweiß in Form von Nüssen, Eiern, Käse, Joghurt/Topfen oder Schinken zusätzlich zu Obst, Gemüse, Vollkornbrot, Vollkornreiswaffeln oder kaltem Nudelsalat hält lange satt und verhindert einen zu starken Blutzuckerspiegelanstieg wie nach dem bloßen Verzehr von Kohlenhydraten. Milchprodukte – insbesondere Milch und Joghurt – jedoch nur gekühlt in einer Kühltasche mitnehmen oder direkt im Supermarkt vor Ort kaufen.“



Wussten Sie, dass...

... reines Tomatenmark ohne Zusätze mehr Antioxidantien enthält als frische Tomaten? Der Grund dafür ist, dass sich die Menge des Farbstoffes Lycopin durch Erhitzen und Verarbeiten um ein Vielfaches erhöht. So enthalten 100 g frische Tomaten ca. 5–10 mg Lycopin, 100 g Tomatensauce ~20 mg Lycopin und 100 g Tomatenmark um die 55 mg. Da Lycopin fettlöslich ist, erhöht sich die Resorptionsrate noch weiter, wird dem Tomatengericht etwas Öl hinzugefügt.

keitsbedarf durch das vermehrte Schwitzen weiter an“, weiß „Tut gut!“-Expertin Stephanie Lipp-Legenstein. Ein guter Anhaltspunkt hinsichtlich der Flüssigkeitsversorgung des Körpers bietet die Farbe des Urins. Ist dieser dunkler als normal, sollte dringend getrunken werden. „Aber nicht 1,5 Liter auf einmal; wir sind Menschen, nicht Kamele“, erinnert Beinhauer. Das heißt: Regelmäßig, über den Tag verteilt, am besten Wasser und ungesüßte Tees in Zimmertemperatur trinken und wasserreiches Obst und Gemüse essen. Von Eiswürfeln rät Beinhauer ab: „Diese belasten den Körper aufgrund des Temperaturunterschiedes und kurbeln die Schweißproduktion erst recht an“. Besser wäre es, sich die Weisheiten der TCM zunutze zu machen und Leitungs- und Mineralwasser mit kühlenden Lebensmitteln wie Zitronen-/Gurkenscheiben, Minz- und Melissenblättern aufzupeppen sowie schöne Gläser zu verwenden: „Je ansprechender Getränke angeboten werden, umso lieber greift man zu“, so Lipp-Legenstein.

WENN DER HUNGER KOMMT ...

... lautet die Devise: „Essen und genießen. Und Kalorien außer Acht lassen. Denn der Magen hat keinen Kalorienzähler. Außerdem benötigen insbesondere Sportlerinnen und Sportler ausreichend Makro- und Mikronährstoffe aus Vollkorngetreide, hochwertigen Eiweißquellen und Gemüse“; am besten kombiniert – „ein schönes Rundherum“, wie Beinhauer es veranschaulicht. Für den süßen Zahn bieten sich Topfen/Joghurt/Skyr mit Haferflocken, Nüssen und Beeren an; herzhaften Gelüsten kann durchaus mit einer Portion Vollkornpasta mit Gemüsesauce und mit Parmesan oder Mozzarella darauf nachgekommen werden.

Insgesamt fasst Beinhauer zusammen: „Genießen Sie das Leben und den Sommer, vernachlässigen Sie Ihre Lebensqualität nicht, denken Sie nicht über Kalorien nach, verbringen Sie viel Zeit in der Natur, bewegen Sie sich, machen Sie Sport und essen Sie viel saisonales Gemüse – roh, als Hauptspeise, Beilage oder in Suppen –, Salate in allen Varianten sowie mageres Eiweiß, und trinken Sie genug.“

LISA SCHOISSENGEIER ■

WASSER, WASSER, WASSER

Für gewöhnlich sollten Jugendliche und Erwachsene täglich mindestens 1,5 Liter Wasser trinken. „An heißen Tagen steigt der Flüssig-



FOTOS: „TUT GUT!“-GESUNDHEITSVORSORGERITA DIETRICH, ISTOCK-ANDREY ELKIN

FOTOS: „TUT GUT!“-GESUNDHEITSVORSORGERITA NEWMAN, ISTOCK-SEDNEVAANNA

FOTOS: ISTOCK_OLGA GUGHEK, VADYM PAVELINKO, KYOSHINO

FOTOS: „TUT GUT!“-GESUNDHEITSVORSORGERITA NEWMAN, ISTOCK-FIRINA



- 2 Gurken
- 500 g Joghurt
- 1 Handvoll Dille
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Schale einer unbehandelten Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zutaten für 4 Portionen



■ KALTE GURKENSUPPE

- 2 Handvoll Mangold/Spinat
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Gurke
- 1 Handvoll Paradeiser
- 100–140 g kurze Vollkornnudeln
- 125 g Mozzarella
- 2 gekochte Eier
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Joghurt
- 2–3 getrocknete Paradeiser (gewürfelt)
- 1 EL Essig
- 1 TL Kürbiskerne
- Salz und Pfeffer



Zutaten für 2 Portionen



■ BOWL „SOMMER IN DER SCHÜSSEL“



Zutaten für 4 Portionen

- 1 mittelgroße Gurke (geschält)
- 6–7 Marillen
- 6–7 Erdbeeren
- 375 g Joghurt
- etwas Zitronensaft
- Wasser nach Bedarf



■ „TUT GUT!“-SMOOTHIE

■ KALTE GURKENSUPPE



Zubereitung:

Gemüse waschen und putzen. Die Gurken nach Belieben schälen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel entkernen, in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Joghurt untermischen. Dille waschen, die Spitzen abzupfen und einen Esslöffel voll zu den Gurken geben. Knoblauch und Zwiebel sehr fein würfeln, etwas Zitronenschale abreiben und zu den übrigen Zutaten geben. Mindestens zwei Minuten lang mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem geeigneten Gefäß für etwa eine Stunde in das Gefrierfach stellen; zwischendurch umrühren. Danach herausnehmen und mit der restlichen Dille garniert servieren. ■

■ BOWL „SOMMER IN DER SCHÜSSEL“

Zubereitung:

Nudeln bissfest kochen und etwas auskühlen lassen. Mangold in Streifen, Zucchini, Paradeiser und Gurke in Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Zucchini in etwas Rapsöl kurz anbraten, danach Mangold und Knoblauch dazugeben, bei reduzierter Temperatur mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier hart kochen.



Anrichten:

Nudeln in eine Schüssel geben, Mangold, Zucchini, Paradeiser und Gurke darauf verteilen. Mozzarella und Eier in Scheiben schneiden und seitlich platzieren. Aus Joghurt, getrockneten Paradeisern, Essig, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing anrühren und darüber gießen. Die Bowl zum Schluss mit Kürbiskernen bestreuen. ■

■ „TUT GUT!“-SMOOTHIE



Zubereitung:

Marillen, Erdbeeren und Gurken waschen und grob zerkleinern. Mit Joghurt und etwas Zitronensaft in einen Mixer geben und pürieren. So viel Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. ■