

Experten beantworten Ihre Fragen



Stimmt es, dass Artischocken-Herzen viele gesundheitsfördernde Eigenschaften haben?

Antwort von Dr. Raimund Weitgasser:

Die Artischocke war schon bei den alten Ägyptern als Kulturpflanze bekannt. Im christlichen Rom galt sie als Edelm Gemüse. Im diätetischen Bereich wird sie wegen ihres hohen Gehalts an Ballaststoffen und für Diabetiker sehr geeigneten Kohlenhydrats Inulin geschätzt. Der leicht bittere Geschmack ist auf den Gehalt von Cynaropicrin zurückzuführen. Diese Substanz regt die Magensaftproduktion an. Die Fettverdauung wird verbessert und die Leber- und Gallenfunktion unterstützt. Artischockenextrakt wird sehr gerne bei Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit und Blähungen empfohlen. Meiden Sie in Öl eingelegte Artischocken, leichter bekömmlich sind etwa die Artischocken Herzen ohne Öl, sie sind in Lake eingelegt.

Ich lese sehr gerne GESUND LEBEN. Bei den Rezepten fehlt mir aber die Kalorienangabe/ Person oder Portion. Könnten Sie das in der nächsten Ausgabe erweitern?

Antwort von Mag. Carmen Wieser:

Als Erstes möchte ich mich herzlich für Ihr Lob bedanken, es freut uns sehr zu hören, dass Ihnen unser Magazin gefällt. Ihre Anregung, auch die Nährwertangaben bei den Rezepten anzugeben, haben wir uns zu Herzen genommen. Ab der aktuellen Ausgabe werden alle Rezepte auch Nährwerttabellen enthalten. Diese beinhalten den Kalorien-, Eiweiß-, Kohlenhydrat-, Cholesterin- sowie den Fettgehalt der einzelnen Gerichte pro Portion. Berechnet werden die Nährwertangaben von Maria Anna Benedikt. Die Angaben bei den Rezepten sollen helfen, den Gehalt der einzelnen Gerichte besser einschätzen zu können.



In der Faschingszeit kann es leicht passieren, dass man etwas zu viel Alkohol trinkt. Welche Lebensmittel helfen bei einem Kater?

Antwort von Diätologin Maria Anna Benedikt MSc:

Die Katerstimmung stellt sich meist ein, wenn nicht nur zu viel getrunken wurde, sondern z.B. verschiedene alkoholische Getränke an einem Abend zu schnell hintereinander getrunken wurden. Sekt und sehr süße Getränke haben eine sehr schnelle Wirkung, da durch den Kohlensäure- und Zuckergehalt die Aufnahme von Alkohol in das Blut rascher erfolgt.

Beugen Sie vor! Essen Sie vorher eine kalorien- bzw. fettreichere Mahlzeit. Damit bleibt die Nahrung länger im Magen und die Alkoholmenge kann nur verzögert aufgenommen werden. Essen Sie während des Alkoholkonsums kleine

Happen, damit können Sie eine rasche Alkoholaufnahme ebenfalls verhindern. Versuchen Sie zwischendurch immer wieder viel Flüssigkeit am besten in Form von Leitungswasser zu trinken. Welche Maßnahmen sollten Sie nach dem Trinken treffen?

Versuchen Sie vor dem Schlafengehen und am nächsten Morgen möglichst viel Wasser zu trinken. Alkohol fördert die Ausscheidung über die Niere, in Folge kommt es zu einem starken Wasserverlust, der zu Kopfschmerzen führen kann. Eingelegte Gurken, Heringsfilets, sehr salzige Gerichte sind genau das Richtige. Durch den Wasser- verlust verlieren Sie auch sehr viel Natrium, durch salzige Speisen können Sie dies ausgleichen.

Können Granatäpfel und Soja wegen der enthaltenen Sekundärstoffe Beschwerden in den Wechseljahren lindern?

Die Antwort gibt Dr. Markus Metka, Präsident der Österreichischen Anti Aging-Gesellschaft: Soja und Granatäpfel gehören zu den Nahrungsmitteln mit dem höchsten Gehalt an Phytohormonen. Soja ist reich an Isoflavonen, Granatäpfel enthalten zahlreiche sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Bei klimakterischen Beschwerden ist die positive hormonelle Wirkung der Nahrungsmittel nachweisbar. Die pflanzlichen Stoffe wirken auf den Körper wie Östrogen, sie helfen Wechselbeschwerden zu lindern und unterstützen Haut und Knochen. Die negativen Auswirkungen von Hormonen treten jedoch nicht auf – so gibt es etwa keinen Zusammenhang zwischen pflanzlichen Hormonstoffen und der Brustkrebswahrscheinlichkeit.

