



Experten beantworten Ihre Fragen

Stimmt es, dass man nach dem Konsum von Kirschen kein Wasser trinken soll, weil man dann Bauchschmerzen bekommt?

Antwort von Prim. Univ. Doz. Dr. Raimund Weitgasser, Primar – Präsident der Österreichischen Diabetesgesellschaft: Eigentlich ist die Kombination von Kirschen und Wasser kein Problem. Kirschen – sowie Obst- und Gemüse im Allgemeinen – enthalten Ballaststoffe. Im Versuch, diese zu verdauen, werden vergleichsweise mehr Darmbakterien aktiviert, was Blähungen begünstigt. Verstärkt werden solche Beschwerden durch Trinken von kohlen säurehaltigem Mineralwasser. Liegt zudem eine Fruktoseintoleranz vor, sind die Symptome noch ausgeprägter. Ursprünglich dürfte die Mähr von den Bauchschmerzen nach dem Kirschkonsum aber daher stammen, dass es früher mehr Wasserverunreinigungen gab. Bauchschmerzen dürften eher davon ausgelöst worden sein.

Ab Herbst soll es einen Uni-Lehrgang für Gastrosophie an der Universität Salzburg geben. Nachdem SPAR Gründungsmitglied des Fördervereins ist, wollte ich fragen, wo ich mich anmelden kann?

Antwort von Mag. Carmen Wieser, Chefredakteurin GESUND LEBEN: Es ist richtig, dass im Oktober 2010 der zweite Jahrgang startet. Das postgraduale Studium kann berufsbegleitend absolviert werden. In fünf Semestern erhalten Sie eine breite Qualifizierung in Geschichte, Soziologie, Philosophie, Medizin, Ernährungswissenschaft etc., kombiniert mit praxisorientiertem Wissen aus verschiedenen mit Ernährung befassten Bereichen der Wirtschaft. Mehr Informationen finden Sie auf www.gastrosophie.at



Besonders im Sommer grille ich gerne Hühnerfleisch. Ich habe aber Angst vor Salmonellen, ist das gerechtfertigt? Wie kann ich vorbeugen?

Antwort von Diätologin Maria Anna Benedikt, MSc: Im Sommer steigt die Salmonellengefahr zusehends, umso mehr sind hygienische Richtlinien einzuhalten. Das Hühnerfleisch birgt hier eine sehr große Gefahrenquelle. Im Haushalt verschleppen sehr häufig unsere Hände und unsere Arbeitsmaterialien, wie Küchenmesser, Schneidebrett, die Salmonellen von befallenen auf nicht befallene Lebensmittel. Die wichtigsten Gebote sind: Hände waschen, eigenes Schneidebrett verwenden und niemals auf demselben, nicht gut gespülten Arbeitsbrett Salat, Gemüse, Obst schneiden. Tiefgekühltes Fleisch nur im Kühlschrank in einem hohen Gefäß auftauen lassen, bei Kauf von frischem Fleisch die Kühlkette möglichst nicht unterbrechen. Wird das Geflügelfleisch nun gegrillt, sollte es unbedingt durchgebraten werden – über 70° C für mindestens zehn Minuten. Ein zusätzlicher Tipp: lösen Sie das Henderl zum Grillen immer aus, gerade am Knochenrand ist das Fleisch nicht garantiert durch. Halten Sie diese Richtlinien ein, besteht keine Salmonellengefahr beim Grillen von Hühnerfleisch.

Im Sommer achte ich darauf, dass meine Kinder genug trinken. Leider greifen sie oft zu Limonaden, enthalten diese tatsächlich soviel Zucker?

Antwort von Diätologin Maria Anna Benedikt MSc: 1 Liter Limonade enthält meist über 100 g Zucker, das sind mehr als 30 Stück Würfelzucker. Aber es gibt Alternativen: Bieten Sie Ihren Kindern selbstgemachte Limonaden an. Setzen Sie 150 g Himbeeren in einem 1 Liter Wasser an und lassen Sie sie einige Stunden ziehen. Verfeinern Sie das Getränk mit etwas Agavendicksaft. Auch Eistee, hergestellt aus abgekühltem Früchtetee mit einem Schuss naturreinem Apfelsaft, löscht den Durst an heißen Sommertagen. Tipp: Garnieren Sie mit Zitronen- oder Orangenscheiben.



Fotos: © Gettyimages, I-Stockphoto, www.gastrosophie.at, SPAR