

ERNÄHRUNG

Medizin & Gesundheit



WIR BERATEN SIE GERNE!

Infos & Tipps zum Thema Ernährung

Am 29. April 2011 stehen Diätologen in allen INTERSPAR-Hypermärkten Interessierten ganztägig für eine kostenlose Ernährungsberatung Rede und Antwort. Nutzen Sie diese Gelegenheit und lassen Sie sich von markenunabhängigen Ernährungsexperten des Verbandes der Diätologen Österreichs unverbindlich beraten. Die Experten helfen Ihnen gerne bei Ihren Fragen und haben wertvolle Tipps für eine ausgewogene Ernährung parat.

Ein „beerenstarkes“ Duo

Wenn Himbeere auf Apfel trifft, könnte es sich um den neuen SPAR Vital Snack „Apfelchips mit Himbeeren“ handeln. Der gesunde Energiespender ist reich an Kalium und kommt ohne Fett und Zuckerzusatz aus.



GESUNDE HEUMILCH VOM BERGBAUERN

Sensationelles Ergebnis einer aktuellen BOKU-Studie: Österreichische Heumilch enthält rund doppelt so viele Omega-3-Fettsäuren wie Standardmilch und hat dadurch einen höheren gesundheitlichen Nutzen! Heumilch und Produkte aus Heumilch sind daher die erste Wahl bei Milchprodukten.



Kaffee für die Leber



Verantwortliches Enzym entdeckt

Dass Kaffee eine positive Wirkung auf die Leber hat, ist bekannt. Eine italienische Studie konnte sogar belegen, dass die leberschützende Wirkung zunimmt, je mehr Kaffee die Untersuchten (innerhalb von zehn Jahren) tranken: Bei ein bis zwei Tassen Kaffee pro Tag war das Risiko einer Lebererkrankung 20 Prozent geringer, ab fünf Tassen satte 70 Prozent geringer! Mediziner der Hochschule Hannover haben jetzt herausgefunden, wie es zu diesem „Nebeneffekt“ kommt: Kaffee regt in der Leber ein Enzym mit dem Namen UDP Glucuronyltransferase (UGT1A) an. Dieses Enzym ist am Abbau giftiger Substanzen in der Leber beteiligt. Wird UGT1A durch den Kaffee „gedopt“, funktioniert dieser Abbau effizienter, was vor Lebererkrankungen schützt.