

P r e s s e m i t t e i l u n g

Nicht nur Nudeln und Reis: Wie gesunde Ernährung ohne ständiges Einkaufen funktioniert

OBERÖSTERREICH. Unser moderner Lebensstil ist an die ständige Verfügbarkeit von frischen Lebensmitteln gewohnt. Zum Frühstück zum Bäcker, mittags ein Besuch im Lokal um die Ecke und am abendlichen Heimweg noch schnell in den Supermarkt. Das ist aktuell nicht mehr möglich. Warum auch in Zeiten von Corona-Isolation eine gesunde und ausgewogene Ernährung über eine längere Dauer hinweg nicht schwierig ist und worauf man dabei achten sollte, erklärt Diätologin Johanna Picker, BSc von der FH Gesundheitsberufe OÖ.

Frisches Obst und Gemüse, Fleisch und Milchprodukte lassen sich nicht ewig lagern und auch die Kapazität des Kühlschranks ist in den meisten Haushalten beschränkt. Doch auch wenn der Lebensmitteleinkauf derzeit auf Notfälle beschränkt ist, lässt sich mit vielen lange haltbaren Lebensmitteln ein gesunder und abwechslungsreicher Speiseplan erstellen.

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag – so lautet die Ernährungsregel. Und das ist einfacher, als man denkt. „Es muss nicht immer unbedingt frisches Gemüse sein. Viele Gemüsesorten sind lange haltbar, beispielsweise Kohlrabi und Karotten. Richtig gelagert werden sie in der Gemüselade im Kühlschrank oder – falls dort Platzmangel herrscht – in einem kühlen und dunklen Keller. Neben Tiefkühlgemüse ist auch eingelegtes Gemüse eine gesunde Alternative, da Vitamine und Nährstoffe weitgehend erhalten sind. Vor allem Essig- und Senfgurken, eingelegte Rote Rüben und die verschiedenen Sorten von Kraut sind empfehlenswert“, sagt Johanna Picker, BSc.

Nährstoffe mit richtiger Zubereitung erhalten

Da Vitamin C wasserlöslich ist, geht ein großer Teil verloren, wenn das Gemüse zu lange im Wasser gekocht wird. Wer keinen Dampfgarer zu Hause hat, kann Lebensmittel mit einem Siebeinsatz dämpfen oder einfach nur in ein bis zwei Zentimeter Wasser garen.

Die Expertin rät: „Kochen Sie Suppen oder Eintöpfe, da hier das herausgelöste Vitamin C mit dem Kochwasser in der Speise verbleibt.“

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus je einem Teil Eiweiß (Protein) und Kohlenhydraten sowie zwei Teilen Gemüse. Eine optimale pflanzliche Proteinalternative sind Bohnen und Linsen. Egal ob in der Dose oder getrocknet, sie lassen sich jahrelang lagern. Linsen können in der Küche sehr kreativ eingesetzt werden, beispielsweise als Strudel oder Eintopf. Eine gesunde und leichte Abendmahlzeit ist eine Linsensuppe mit Karotten.

Viele Milchprodukte wie Topfen, Sauerrahm oder Jogurt lassen sich gut bevorraten, da sie in der Regel deutlich über das Haltbarkeitsdatum hinaus genießbar sind. „Immer aufmachen, riechen, anschauen und möglicherweise auch kosten. Erst dann sollte man entscheiden, ob ein Milchprodukt wirklich nicht mehr verwendbar ist“, erklärt Johanna Picker.

Naturwunder Haferflocken

Auch Haferflocken und sogenannte Pseudogetreide wie Hirse, Quinoa und Amaranth verfügen über einen sehr hohen Eiweißanteil. Aus ihnen lässt sich auch ganz einfach ein warmer Frühstücksbrei kochen, der lange sättigt und frisches Brot ersetzt. Über Monate hinweg lagern lassen sich auch Getreideprodukte, wobei die Diätologin empfiehlt, auf Vollkornprodukte zurückzugreifen: „Vollkornprodukte enthalten viele Ballaststoffe. Da sie nicht leicht verdaulich sind, verbleiben sie länger im Magen und sättigen auch länger.“

Heißhunger vorbeugen

Gerade wenn laufend Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln oder Reis konsumiert werden, bleibt der Insulinspiegel hoch und der Körper speichert in dieser Zeit Fett, anstatt es zu verbrennen. „Strukturierte Mahlzeiten verhindern, dass den ganzen Tag nebenbei gegessen wird. Bei Essenspausen von vier bis fünf Stunden wird ein Teil der gespeicherten Reserven aufgebraucht. Manche Menschen brauchen einen kleinen Snack dazwischen, da sonst Heißhungerattacken auftreten. In diesem Fall ist ein Stück Obst ideal, beispielsweise auch mit einem Naturjogurt“, so die Diätologin.