

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

### **„Superfood“ Himbeere: Das kleine, rote Wundermittel**

**FREISTADT. Bei ernährungsbewussten Menschen liegen sogenannte „Superfoods“ voll im Trend. Diese Lebensmittel sind aufgrund ihres hohen Vitamin-, Mineralstoff- und Ballaststoffgehaltes besonders nährstoffreich und gesund. Doch es müssen nicht immer „Exoten“ wie Goji-Beeren, Granatapfel, Avocado oder Chia-Samen sein. Eine breite Palette heimischer Nahrungsmittel hält bei den Nährstoffwerten locker mit, wie etwa die Himbeere.**

Die kleinen Früchte sind sehr reich an Vitamin C, schon eine Hand voll liefert mehr als die Hälfte unseres täglichen Bedarfs. Himbeeren sind wie alle Beeren eine gute pflanzliche Calcium-Quelle. „Vor allem in Kombination mit Milchprodukten können sie zur Vorbeugung von Osteoporose beitragen“, erklärt Diätologin Elisabeth Kranzl, BSc vom Klinikum Freistadt. Sie empfiehlt dazu Naturjogurt und frische Himbeeren zu gleichen Teilen zu vermischen. Auch der hohe Ballaststoffgehalt der kleinen Früchte ist hervorzuheben: mit nur einer Portion wird ein Drittel des täglichen Ballaststoffbedarfs gedeckt. Himbeeren gehören außerdem zur Gruppe der „leicht verträglichen“ Obstsorten. Sie sind deshalb auch für Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen gut geeignet.

#### **Für Figurbewusste und Diabetiker**

Himbeeren zählen zu den kalorienärmsten Obstsorten, eine Portion von 250 Gramm liefert gerade einmal rund 85 Kilokalorien. Damit sind die Früchte ein ideales Dessert für Figurbewusste und Menschen, die Gewicht reduzieren möchten. „Himbeeren weisen im Vergleich zu anderen Früchten einen geringen Anteil an Fructose auf, was sie auch für Diabetiker attraktiv macht. Sie sollten aufgrund des Fructosegehalts generell wenig Obst essen und dabei Sorten bevorzugen, die den Blutzucker weniger hoch ansteigen lassen“, so die Diätologin.

#### **In der Himbeersaison zugreifen!**

Aus regionalem Anbau gibt es die Früchte zwischen Juni und Oktober – je nach Sorte und Wetter. Am besten sind sie natürlich frisch geerntet. Sie sollten nur kurz mit kaltem Wasser abespült werden, da bei zu langem Einweichen wertvolle wasserlösliche Vitamine wie beispielsweise Vitamin C verloren gehen können.

Da Himbeeren nicht lange halten, empfiehlt Diätologin Elisabeth Kranzl, sie rasch zu verzehren. Werden die Früchte unmittelbar nach der Ernte eingefroren, gehen nur wenige Nährstoffe verloren. So sorgen die kleinen roten Wunderwaffen auch im Winter in Müsli oder Haferbrei für eine gesunde, schmackhafte und farbenfrohe Abwechslung.

Freistadt, am 30. Juli 2020

**Rückfragen bitte an:**

MEDCOM TEAM

Nina Panholzer

Tel.: 0732/784 777

E-Mail: [n.panholzer@dcj-consulting.at](mailto:n.panholzer@dcj-consulting.at)