

# Ein Hoch auf die kalte Küche

Die Brotzeit ist das typische Abendessen der Deutschen. Außer Brot kommen dabei ganz unterschiedliche Lebensmittel auf den Tisch. Aber wie gesund sind die denn?

Der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop ist Brotzeit-Fan – und ist von unserem Foto ganz begeistert: „Die Zusammenstellung sieht sehr gut aus. Sie zeigt den kleinsten gemeinsamen Nenner zur gesunden Ernährung: ausgewogen essen“, sagt er. Tatsächlich sind sich Wissenschaftler einig, dass eine vielfältige und abwechslungsreiche Ernährung wesentlich zur Gesundheit beiträgt.

Wichtig sei beim Essen immer auf seinen Körper zu vertrauen und intuitiv zu spüren, was einem guttut, meint Knop. Daher sollte man nur essen, wenn man Hunger hat – und dann nur das, worauf man Lust hat und gut verträgt. „Ich persönlich mag es gern scharf und würze zusätzlich mit Senf, Meerrettich, Pfeffer und Chili“, so Knop. „Das bingt die Säfte im Körper in Wallung.“

Bei der Analyse unseres Brotzeit-Tellers weigert sich der Ernährungswissenschaftler deshalb, Kategorien wie „das ist gesund“ und „das ist ungesund“ zu verwenden. Denn die strikte Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel sei weder zeitgemäß noch wissenschaftlich haltbar. Das sehen auch die sieben großen ernährungswissenschaftlichen D-A-CH-Institutionen in Deutschland, Österreich und der Schweiz so, darunter die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Uwe Knop: „Von allem etwas und alles in Maßen, nicht in Massen: Das ist das Geheimnis gesunden Essens. Dieses Prinzip spiegelt sich auf einer abwechslungsreichen Brotzeit-Platte wider.“



**Uwe Knop** ist Ernährungswissenschaftler in Eschborn und Experte für die Analyse von Ernährungs-Studien

**Gemüse und Salat** Versorgen uns mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Der Anteil pflanzlicher Rohkost sollte mindestens 30 Prozent betragen. Andererseits vertragen viele Menschen Salate am Abend nicht so gut. In diesem Fall einfach reduzieren, denn gesund ist nur, was uns auch guttut.

**Schinken** Ein Lieferant für Eiweiß, Fett, Mineralstoffe und B-Vitamine. Etwas besser als roher Schinken, der sehr oft Pökelsalz enthält, ist Kochschinken. In ihm steckt viel Eisen, das die Blutbildung fördert. Allerdings: Wer an Rheuma oder Gicht leidet, sollte den Genuss von Schinken eher reduzieren.

**Getrocknete Tomaten** Wenn es frische Tomaten aus der Region gibt, sind diese natürlich besser. Aber auch getrocknete Tomaten punkten – vor allem beim Lycopin. Der krebshemmende Stoff befindet sich in getrockneten Tomaten in einer fast doppelt so hohen Konzentration wie in frischen.

**Salami** Enthält viel Salz. Für den Organismus ist Salz aber überlebenswichtig – nur zu viel ist schädlich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Tag 6 Gramm. 50 Gramm Salami enthalten bereits etwa 2,7 Gramm Salz. Luftgetrocknete Salami wird traditionell mit weniger Nitritpökelsalz hergestellt.

**Oliven** Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die vor Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen können. Grüne Oliven sind die unreifen Früchte des Ölbaums, schwarze sind voll ausgereift – und reicher an Kalzium, Phosphor und Eisen.

Eine Handvoll Nüsse am Tag stärkt das Gehirn und senkt das Diabetes-Risiko deutlich

**Feigen** Schmecken süß, haben aber kaum mehr Kalorien als etwa Äpfel. Ihr hoher Magnesium-Anteil fördert die Zellregeneration und die Gewinnung von Energie aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln in Energie. Weil Feigen sehr wenig Säure enthalten, sind sie gut für die Verdauung. Die kleinen Kerne helfen dem Darm bei Verstopfung.

**Käse** Neben Eiweiß und Fett liefert er sehr viel Kalzium. Das ist nicht nur für die Zähne und Muskeln wichtig, es stärkt auch die Gelenke und beugt Osteoporose vor. Und: Guter Käse enthält gesunde Omega-3-Fettsäuren, die für den Stoffwechsel unverzichtbar sind. Der Nährstoff stärkt zudem das Gehirn.

„Warten Sie auf den Hunger und essen Sie, was Ihnen schmeckt“

Uwe Knop, Ernährungsexperte und Autor von „Dein Körpervorgänger zum besten Essen aller Zeiten“ (Polarise, 14,95 Euro)

**Brot** Mit vielen Kohlenhydraten eine wichtige Energiequelle. Weißbrot am Abend kann manchmal Magengrummeln verursachen. Besser ist ein Dinkelvollkornbrot, weil es gut verträglich ist und fünfmal so viele Ballaststoffe wie Weißbrot enthält. Wer abnehmen will, sollte am Abend möglichst auf Kohlenhydrate verzichten. Dann gilt das alte Sprichwort: „In der Not schmeckt die Wurst auch ohne Brot.“ Kohlenhydrate-reduzierte Eiweißbrote enthalten übrigens sehr viel Fett!

## DAS KANN NOCH DAZU

**EIER** – Sie regen die Melatonin-Produktion im Körper an und bereiten ihn so auf den Schlaf vor. Eier sind zudem eine gute Quelle für die Aminosäure Tryptophan, die dem Gehirn Signale sendet, sich auf den Nachtschlaf einzustellen.

**FISCH** – Eine sehr gute Eiweißquelle, vor allem Lachs, Hering und Thunfisch. Das gilt übrigens auch für Fisch aus der Dose oder aus dem Glas.

**SENF** – Die Redewendung „Überall seinen Senf dazugeben“ kommt nicht von ungefähr. Die enthaltenen ätherischen Öle machen fettreiche Speisen besser verträglich. Das funktioniert auch für frisch geerbene Meerrettich.

**ESSIGGURKEN** – Das eingelegte Gemüse neutralisiert die Magensäfte und wirkt beruhigend auf den Verdauungstrakt. Gurken sind vor allem bei üppigen und zu großen Mahlzeiten eine Wohltat.