

Innere Werte

Essen und Trinken ist lebensnotwendig – oft ein Genuss, und meist auch gesund. Aber Nahrungsmittel auf Rezept? Nicht ganz. Doch manche Produkte bieten tatsächlich noch etwas mehr für unsere Gesundheit.

TEXT MARTIN WINKEL

Dass Ernährung mit Gesundheit zu tun hat, wussten unsere Vorfahren gut: In Notzeiten quälte sie der Hunger, sie wurden schwach und anfällig für Krankheiten, über verunreinigtes Brunnenwasser verbreiteten sich Epidemien und Seeleute hatten mit Mangelerscheinungen wie Skorbut zu kämpfen.

Heute, mit dem vielfältigen Angebot an Nahrungsmitteln, ist es einfacher, den Körper durch ausgewogene Ernährung gesund und bei Kräften zu halten. Doch unsere Leistungsgesellschaft stellt auch an Nahrungsmittel immer höhere Ansprüche. Und es gibt Situationen, in denen die normale Nahrung nicht ausreicht, etwa bei Schwangerschaft – dann steigt der Bedarf an Vitamin B9, bekannt auch als Folsäure – oder während der Genesung nach einer Operation oder schweren Krankheit.

Wenn die Sonne fehlt

Während in solchen Fällen die notwendige Ergänzung der Nahrung ärztlich angeordnet wird, lässt sich einer Unterversorgung mit Vitamin D über die Ernährung entgegenwirken (s. Box). Zwar kann unser Körper dieses Vitamin selber bilden, wenn die Haut der im Sonnenlicht enthaltenen UV-Strahlung ausgesetzt wird, und davon gab es in diesem Sommer wahrlich genug. Doch im Winter sind wir häufig auf eine Zufuhr von Vitamin D über die Nahrung angewie-

sen. Dies gilt insbesondere für Menschen, die das Sonnenlicht aus gesundheitlichen Gründen meiden müssen oder sich nicht oft im Freien aufhalten. Etwa alte Leute, die kaum noch vor die Tür gehen mögen, und schon gar nicht bei der extremen Hitze der vergangenen Wochen. Daher ist es gut, dass es Pilze gibt, die sich sozusagen für die Menschen unter die elektrische Höhensonne gelegt haben und so mehr Vitamin D liefern als herkömmliche Zuchtpilze.

Vielversprechende Zusätze

Auch andere Vitamine oder Mineralien werden vielen Lebensmitteln zugesetzt. In Müeslimischungen oder Säften zum Beispiel sind dies oft die Vitamine A, C und E sowie Calcium.

Gut fürs Herz, aber meist zu wenig im Nahrungsmix vertreten, sind Omega-3-Fettsäuren, insbesondere die langkettigen Eicosapentaen- und Docosahexaensäuren. In fettem Fisch wie Lachs sind sie zwar enthalten, doch wer keinen Fisch mag, kann auch auf entsprechend angereicherte Nahrung – unter anderem Margarine – zurückgreifen.

Positive Wirkung für die Darmfunktion haben Ballaststoffe oder Nahrungsfasern, die vielen Lebensmitteln zugefügt werden. Ebenso Jod, das wichtig ist für die Funktion der Schilddrüse: Die Verwendung von mit Jod angereicherter Salz ist daher durchaus sinnvoll. ●

Mit UV-Licht behandelte Pilze enthalten mehr Vitamin D – das ist wichtig für robuste Knochen.



«CHAMPIDOR»

Angereichert mit Vitamin D

Pilze mit Mehrwert

Um zu «Champidor» mit erhöhtem Vitamin-D-Gehalt zu werden, kommen frisch gepflückte Zucht-Champignons unter eine Lampe mit UV-Licht. Dies löst in den Pilzen die Produktion von Vitamin D aus – wie in der Natur, wenn Pilze von Sonnenlicht beschienen werden.

Die Dauer der Beleuchtung – nur einige Sekunden – ist exakt eingestellt, um die gesetzlichen Vorgaben zum Vitamin-D-Gehalt in Lebensmitteln einzuhalten. Dies wird bei der «Champidor»-Produktion vom Schweizerischen Vitamininstitut regelmässig kontrolliert. Am höchsten ist der Vitamin-D-Gehalt im frischen, rohen «Champidor». Aber auch nach ein paar Tagen im Kühlschrank oder beim Kochen, Anbraten und Grillieren gehen maximal knapp 40 Prozent vom enthaltenen Vitamin D verloren.

 www.champidor.ch



«Champidor», sechs Schweizer Champignons mit natürlicher Vitamin-D-Anreicherung, Fr. 2.95/140 g, in grösseren Coop-Läden.