

# Presseaussendung

Linz, am 2. April 2015

## „Das Ei wird wieder salonfähig“

Süßigkeiten, Eier, Schinken und Alkohol sind unter anderem an den Feiertagen besonders verlockend, doch man kann auch zu Ostern auf seine Gesundheit achten. Anlässlich des Weltgesundheitsstages am 7. April 2015, der diesmal im Zeichen der Lebensmittelsicherheit steht, soll auch zu den Osterfeiertagen ein genauer Blick auf unsere täglichen Nahrungsmittel geworfen und ein ausgewogenes Menü zubereitet werden. Dr. med. univ. Angelika Reitböck hat dafür ein paar Rezepte und Tipps parat.

Lebensmittel, die schädliche Bakterien, Viren, Parasiten oder chemische Substanzen enthalten, sind für mehr als 200 akute oder chronische Krankheiten verantwortlich, die von Durchfallerkrankungen bis zu verschiedenen Krebsformen reichen können. Deshalb soll der Weltgesundheitsstag am 7. April 2015 daran erinnern, wie wertvoll unsere Gesundheit ist und wie viel die Lebensmittel dazu beitragen.

### Ein gesundes Ostermenü

Einen kleinen Schritt kann man aber auch selbst unternehmen und die eigenen Ernährungsgewohnheiten überdenken. **Dr. med. univ. Angelika Reitböck**, Ärztin für Allgemeinmedizin, ist Referentin für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement der Ärztekammer für OÖ und weiß, wie man auch zu Ostern auf seine Gesundheit achten kann und ein ausgewogenes, nahrhaftes, aber auch gesundes Menü zubereitet: *„Als Vorspeise empfehle ich Blattsalat mit Ziegenkäse oder alternativ mit Spargel oder Eierschwammerln empfehlen. Aber auch eine Bärlauch-, Kresse- oder Champignonsuppe mit frischen Kräutern kann anstatt mit Schlagobers mit Crème légère zu einer leichten Vorspeise werden.“*

Die Medizinerin verrät ebenso ihre Tipps für die Hauptspeise, wie zum Beispiel einen Lambraten, den man mit Kräutern wie Thymian oder Rosmarin und etwas Olivenöl würzen kann, als Beilage eignen sich gedünstetes Frühlingsgemüse und Erdäpfel.

Rückfragen:

**Celia Ritzberger, BA BA**, Ärztekammer für OÖ / Kommunikation & Medien

Tel.: +43 732 77 83 71 326, Mobil: +43 676 93 40981, Mail: [ritzberger@aekoee.at](mailto:ritzberger@aekoee.at)

Mit einem Fisch (Lachs oder Forelle) mit wahlweise Fenchelgemüse, Wurzelgemüse, Spinat und Mangold, serviert mit einer leichten Joghurt-Senfsoße, ernährt man sich gesund und achtet dabei zugleich auf die Figur. Bei der Nachspeise schlägt Reitböck eine „*Topfencremevariation mit Beeren*“ vor, aber „*wenn es unbedingt Schokolade sein soll, ist auch mal ein Schokokuchen erlaubt*“.

### **Renaissance des Frühstückseis**

Bei so einem ausgewogenen Festessen bleibt eigentlich kein Platz mehr für die traditionellen Ostereier, die laut neuesten Erkenntnissen nicht mehr die Gesundheitsfeinde Nummer Eins sind: „Wie die neuesten Studien aus den USA berichten, haben die gesättigten Fettsäuren nunmehr das Cholesterin als unseren Hauptfeind abgelöst. Deshalb erleben auch gerade Eier wieder eine Renaissance – sie sind nämlich komplett frei von gesättigten Fettsäuren und versorgen uns mit einer Fülle von Vitaminen. Zudem enthalten sie Selen, Eisen und hochwertigstes Eiweiß. Mit einem Ei ist zum Beispiel ein Drittel der Tagesdosis von Vitamin D abgedeckt!“ Zur Osterzeit ist gegen einen kurzzeitigen Verzehr von 3 bis 4 Eiern täglich nichts einzuwenden und auch sonst ist „*das tägliche Frühstücksei wieder salonfähig und unbedenklich geworden*“.

### **Verdauungssystem langsam an Ende der Fastenzeit gewöhnen**

Aber Achtung, denn über das Ende der Fastenzeit freut sich nicht jeder. Der Verzicht auf Süßigkeiten, Alkohol, Fleisch oder Eier ist natürlich für den Körper eine Umstellung gewesen, weshalb Dr. Angelika Reitböck rät: „*Ein zu rascher Wiedereinstieg auf üppigere Mahlzeiten kann massive Probleme bereiten. Unser Verdauungssystem und der Körper sind darauf nicht eingestellt und rebellieren dann unter Umständen mit heftigen Reaktionen wie Übelkeit, Bauchschmerzen, Unwohlsein bis hin zum Kreislaufkollaps.*“ Dem Körper soll also nach dieser Phase karger Nahrungszufuhr eine Umstellungsphase vom zumindest ein paar Tagen gegönnt werden, in denen die üblichen fett- und zuckerreichen Nahrungsmittel schrittweise und mit Bedacht zugeführt werden. Man kann aber selbst auch etwas nachhelfen: „*Unterstützend wirkt sich in der Zeit des Fastenbrechens noch die Zufuhr von mindestens 1 bis 2 Litern Tee oder Wasser pro Tag aus. Dies wirkt entschlackend und kurbelt den Stoffwechsel an.*“

Rückfragen:

**Celia Ritzberger, BA BA**, Ärztekammer für OÖ / Kommunikation & Medien

Tel.: +43 732 77 83 71 326, Mobil: +43 676 93 40981, Mail: [ritzberger@aekoee.at](mailto:ritzberger@aekoee.at)