
Beschwingt und leicht durch den Sommer!

Für kurze Zeit hat sich der Sommer schon gezeigt und auch jetzt, knapp vor Ferienstart, stehen die sommerlichen Temperaturen schon wieder in den Startlöchern. Es ist also höchste Zeit, unseren Körper auf die bevorstehenden Anforderungen einzustimmen und die bereits antrainierte Bikinifigur auf Trab zu halten. Tipps dazu gibt Dr. Angelika Reitböck, Referentin der Ärztekammer für OÖ für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement.

Die Gradanzeige am Thermometer steigt und steigt, deshalb sollte auch unsere Flüssigkeitszufuhr steigend angepasst werden. Der Körper gibt über unser Organ Haut sehr viel Flüssigkeit ab, was besonders bei Kleinkindern schnell problematisch werden kann. Diese haben im Verhältnis zum Körpergewicht eine größere Hautoberfläche als Erwachsene.

Trinkgewohnheiten im Sommer: Auf Qualität und Quantität achten

Dr. Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin mit Ordination in Steyring und Referentin für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement rät: „Am besten sollte man so trinken, dass nicht erst ein großes Durstgefühl aufkommt, denn da läuten in unserem Kraftwerk Organismus bereits alle Alarmglocken.“ Sollte man trotzdem einmal auf das Trinken vergessen haben, kann es zu einem signifikanten Flüssigkeitsdefizit kommen. Außerdem können sich körperliche Beschwerden wie Konzentrationsstörungen, Übelkeit, Schwindel und Kopfschmerzen bis hin zu akuten Herz-/Kreislaufproblemen bei entsprechend anfälligen und vorbelasteten Menschen einstellen. Die Medizinerin sagt: „Damit man nicht mit diesen Problemen konfrontiert wird, sollte man regelmäßig mindestens zwei bis zweieinhalb Liter über den Tag verteilt zu sich nehmen. Bei großer Hitze ist es wichtig, diese Menge auch dementsprechend nach oben anzupassen.“ Auch Kinder sollen mit Hilfe einer großen Trinkflasche konsequent zum Trinken aufgefordert werden.

Doch beim Trinken zählt nicht nur die Quantität, auch die Qualität sollte nicht unterschätzt werden. Besonders zuckerhaltige Getränke wie unter anderem Soft Drinks, Eistees, Energy Drinks usw. belasten unseren Stoffwechsel und führen als Nebenprodukt noch zur unerwünschten Gewichtszunahme. „Am besten sind Wasser, ungesüßte Tees und fallweise verdünnte Gemüse- und Fruchtsäfte. Bei Mineralwasser sollte man die stille Variante bevorzugen, da durch die zusätzliche Kohlensäure der Magen-Darm-Trakt stark aufgebläht werden kann“, sagt Dr. Reitböck.

Heiße Tage – leichte Kost: Grillen und dabei die Figur schonen

Bei hohen Temperaturen im Sommer wird die optimale Regulierung unseres Flüssigkeitshaushaltes am besten durch eine entsprechend leichte Kost unterstützt. Die Lust nach fetten Nahrungsmitteln ist an heißen Tagen meist ohnehin nicht vorhanden, sie würden uns nur zusätzlich beschweren. Doch an einer Verlockung kommt man im Sommer nur schwer vorbei: Die Grillsaison ist voll im Gang! Dr. Angelika Reitböck weiß auch hier, wie leidenschaftliche Fleischesser auf ihre Linie und Gesundheit achten können: „Selbst für passionierte Griller gibt es Möglichkeiten, eine gesündere Linie anzusteuern. Ein Hauptakzent auf Pute, Huhn und Fisch, kombiniert mit vielen Beilagen in Form von saisonalem Gemüse wie Paprika, Zucchini,

Champignons, Gemüsezwiebeln, Maiskolben oder grüner Spargel und Salaten werden sich auf die Energiebilanz des Körpers sehr positiv auswirken und auch unsere Konturen nicht verändern." Das Grillgut am besten in Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Knoblauch oder Oregano einlegen und das Gemüse mit Raps- oder Erdnussöl bepinseln. So kann die im Frühjahr antrainierte Bikinifigur auch weiterhin erhalten bleiben.

Mit Fleisch und Fett unweigerlich verbunden wird der Cholesterinspiegel, der beim Grillen somit eine wichtige Rolle spielt. Primar Univ.-Prof. Dr. Rainer Schöfl, Leiter der 4. Internen Abteilung für Gastroenterologie, Hepatologie, Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin und Endokrinologie im Krankenhaus der Elisabethinen in Linz sagt: „80 Prozent des Cholesterinspiegels sind genetisch vorbestimmt, diätetisch können wir +/- 20 Prozent verändern. Deshalb ist die Anweisung ganz einfach: je vegetarischer, desto besser!" Somit wäre es ratsam, auch beim Grillen mehr in Richtung Gemüse zu greifen.

Die lauen Abende verlocken sehr dazu, auch spät den Griller anzuwerfen. Dr. Angelika Reitböck sagt: „Je länger der Tag, umso mehr sollte natürlich die Menge der zugeführten Nahrung reduziert werden. Deshalb sollten Grill-Sessions nicht zu spät stattfinden."

Dämpfe und schwarzes Fleisch: Krebserregende Stoffe beim Grillen meiden!

Auch der Grillvorgang selbst muss überwacht und optimal gesteuert werden. Beim Grillen können krebserregende Stoffe wie HCA (Heterozyklische Amine) und PAK (Polyzyklische Aromatische Wasserstoffe) entstehen. HCA befindet sich vor allem in braun bis schwarz Gegrilltem, PAK entstehen, wenn Saft, Fett oder Marinade aus dem Grillgut in die Glut tropfen, verbrennen und dabei bläulicher Rauch aufsteigt. „Durch den Verzehr und auch durch das Einatmen gelangen diese aggressiven Substanzen dann in den Körper. Das sollte vermieden werden, genauso wie braun bis schwarz Gegrilltes. Am besten großzügig wegschneiden", rät Dr. Reitböck.

Die Medizinerin gibt noch weitere Tipps, um einen perfekten Grillabend über die Bühne zu bringen:

- Wenn möglich Alutassen verwenden, damit keine Marinade, kein Öl und kein Fleischsaft in die Glut tropfen, um dabei keine krebserregenden Substanzen entstehen zu lassen.
- Geräuchertes und gepökeltes Fleisch ist zum Grillen tabu! Rosa Würste, Speck und Wiener Würstchen bilden bei hohen Temperaturen krebserregende Nitrosamine und sollten deshalb auch vermieden werden.

Die vegetarische Alternative: Sowohl auf dem Griller, als auch beim Nachtisch

Wenn man Dr. Schöfls Rat befolgt und versucht, am besten vegetarisch zu leben, muss man trotzdem nicht jeden Grillabend umgehen. Es gibt genügend vegetarische Alternativen wie zum Beispiel die saisonalen Salate wie Eichblatt, Eissalat und Lollo rosso. Diese können ideal mit Gemüse der Sommermonate kombiniert werden: Tomaten, Paprika, Radieschen, Karotten, Spargel, Zwiebel, Knoblauch und Fisolen sind nur einige der saisonalen Produkte. Grillkäse, Tofu und pflanzliche Produkte aus Weizeneiweiß können ebenso über Glut brutzeln.

Und auch süße Naschkatzen kommen mit einer Fülle an herrlich erfrischenden Obstsorten wie Erdbeeren, Kirschen, Weichseln, Himbeeren, Stachelbeeren, Ribisel, Heidelbeeren, Marillen,

Pfirsichen, Frühäpfel, Frühbirnen und Brombeeren auf ihre Kosten und diese können fetten oder schokoladehaltigen Nachspeisen um nichts nachstehen. Besonders Kindern kann man mit Früchten und Beeren in den Sommerferien einen leichten Snack für zwischendurch zur Verfügung stellen und somit Kekse, Chips usw. vermeiden.

„Idealerweise gilt beim Essen wie beim Trinken, dass eine gleichmäßigere Aufnahme von kleineren Portionen über den Tag verteilt für den Körper leichter zu verarbeiten ist, als die seltenere Zufuhr von größeren Mengen. So sollen uns Speis‘ und Trank unterstützend helfen und bewirken, dass wir uns beschwingt und unbelastet durch den Sommer bewegen können“, sagt Dr. Angelika Reitböck.



Dr. Angelika Reitböck