



Folge 17

GESUNDE ERNÄHRUNG

06.10.2020

Martin Hammerl

Moderator

Carina Kanz

Diätologin im OptimaMed Gesundheitsressort St. Josef

www.optimamed-stjosef.at

Martin Hammerl

Der Sommer der ist zu Ende, wir sind im Herbst drinnen und damit verändert sich auch unser Speiseplan. Zumindest im Obstregal und im Gemüseregal sehen wir es auf alle Fälle, denn es gibt keine Melonen und Kirschen mehr. Langsam kommen da wieder die Herbst- und Winterspezialitäten rein. Wie Sie sich damit gesund und fit halten, damit beschäftigen wir uns in der heutigen Folge von „Mein Weg zu bester Gesundheit“, der Gesundheitspodcast von SeneCura und OptimaMed. Ich bin Martin Hammerl, mein Gast heute zu diesem Thema Diätologin Carina Kanz. Schön, dass Sie sich die Zeit genommen haben. Dankeschön!

Carina Kanz

Hallo, vielen Dank für die Einladung!

Das richtige Idealbild (00:47)

Martin Hammerl

Frau Kanz, fünf Mal am Tag Obst und Gemüse, das ist glaube ich so das Idealbild, das viele von uns im Kopf haben. Ist das ein richtiges Idealbild?

Carina Kanz

Generell ist es ein richtiges Idealbild. Für die Leute ist das aber oft schwierig zu verstehen, also es hört sich mehr an als es dann wirklich ist. Die fünf Portionen bedeuten eigentlich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst, aber man kann das schneller erreichen, weil eine Portion entspricht einer Handvoll und es ist immer die eigene Hand. Kleinere Damenhände und größere Männerhände sind natürlich unterschiedlich. Beim Gemüse ist das so, wenn Sie zum Beispiel Fisch mit Kartoffeln und Kürbisgemüse essen und einen Salat dazu, dann haben sie schon zwischen zwei und vier Portionen Gemüse gegessen. Also man hat schon eine beträchtliche Portion bei einer Mahlzeit. Wenn Sie vielleicht sogar dazu vorher eine Lauchcremesuppe gegessen haben, dann haben Sie schon fast alles den ganzen Tag erledigt. Es ist daher nicht so schwierig wie man glaubt.

Martin Hammerl

Ohne dass ich jeden Tag ein Kilo Äpfel esse geht das also.

Carina Kanz

Genau. Beim Obst ist es leider ein bisschen schwieriger. Die Leute glauben oft, man kann so viel Obst essen wie man will und das ist so



gesund. Gesund ist es, aber man muss auf den Fruchtzucker Rücksicht nehmen. Ich habe immer wieder die Thematik, besonders im Stoffwechselfbereich, dass wir bei einem hohen Fruchtzuckerkonsum, wie es durch Smoothies oder Säfte oder viel Obst ist, dass es leider zu Lasten der Leberwerte geht.

Ernährung im Herbst und Winter (02:16)

Martin Hammerl

Da kommen wir dann nachher sicher noch ausführlicher dazu. Wenn wir jetzt saisonale Ernährung im Herbst betrachten, geht es da wirklich nur um Obst und Gemüse oder fallen Ihnen da auch andere Geschichten ein, die dann mit reinspielen?

Carina Kanz

Bei der Saison ist es einfach so, dass sich das Klima verändert, wir ziehen uns auch wärmer an, wir haben dadurch oft das Bedürfnis, dass wir auch warm essen, keine Salate mehr oder keine sprudeligen Mineralwasser. Wir greifen zu Kräutertees oder Gewürztees, wir wollen lieber Eintöpfe oder Aufläufe, wir essen vielleicht in der Früh den beliebten Porridge statt irgendeinem Joghurt. Das ist auch einfach passend an die Witterung und der Trick dabei ist, saisonal bedeutet einfach „so leben wie die Pflanze auch lebt“ und die Pflanze bildet Schutzstoffe aus und diese Schutzstoffe sind besonders wichtig, dass wir fit durch den Herbst und Winter kommen.

Martin Hammerl

Das wäre auch meine nächste Frage gewesen gleich. Wenn die Temperaturen sinken und die Tage kürzer werden, gibt es da so etwas wie

generelle Richtlinien worauf ich bei der Ernährung jetzt achten sollte, damit ich eben fit auch in den Herbst und in den Winter reinkomme?

Carina Kanz

Ja, also ganz wichtig finde ich ist, dass man sich nicht auf spezielle Nährstoffe fixiert, sondern dass man schaut, dass man möglichst umfangreich versorgt ist. Das bunte Essen wie man es immer hört. Es ist ganz gleich, ob sie bevorzugen, dass was Rohkost ist, was gegart ist, also alle möglichen Variationen, eingelegt, eingekocht ist alles natürlich erwünscht, orange, grün und dann sind Sie bestens gewappnet. Das ist die beste Lösung dafür.

Martin Hammerl

Werfen wir einmal einen Blick auf den Kalender. Wie sieht dieser in Sachen Obst aus? Was hat gibt es da in den nächsten Monaten, in der nächsten Saison, wo Sie auch aus ernährungstechnischer Sicht eine Empfehlung aussprechen können?

Carina Kanz

Was immer Saison hat sind die Äpfel. Das sprechen wir dann noch an. Birnen sind auch zum Teil einige Monate verfügbar, aber die sind nicht ganz so lange lagerbar wie Äpfel. Ich weiß nicht ob man das überall kennt, aber in Österreich sind die Quitten ein sehr hochwertiges Obst für uns. Die sind besonders gut für den Verdauungstrakt, aber es gibt auch Zwetschken, Holunderbeeren, dann Weintrauben in den Weingegenden oder Brombeeren im Wald. Also ich bin so ein Waldläufer, da gibt es immer ganz viele und schöne Brombeeren und zum Teil auch noch Himbeeren.



Martin Hammerl

Und wie sieht das beim Gemüse aus? Was ist jetzt im Kalender aktuell verfügbar?

Carina Kanz

Aktuell können wir beim Gemüse aus dem Vollen schöpfen. Also Gemüse ist massig bei uns in Österreich. Es gibt Salate in allen Farben und Variationen. Kraut ist sowieso in Österreich eine irrsinnige Vielfalt, Weißkraut, Rotkraut, Karfiol, Kohlsprossen. Wir haben auch Zwiebel und Lauch. Wir haben alle Variationen vom Kürbis, Zucchini gibt es zum Teil noch, die letzten Tomaten sind jetzt noch zu ernten, also zugreifen, wenn Sie noch welche haben. Radieschen, Krenn, Porree, Topinambur, Stangensellerie, Mangold, Knoblauch. Ich kann gar nicht alles aufzählen, was wir jetzt noch schön essen können.

Saisonal vs. regional (05:29)

Martin Hammerl

Also an der mangelnden Auswahl scheitert das sicher nicht. Jetzt ist saisonal so ein Schlagwort, das gerade auch in den letzten Jahren immer mehr hervorgehoben wird beim Lebensmitteleinkauf und dann gibt es sowas wie regional. Was ist denn jetzt wirklich der Unterschied zwischen saisonal und regional? Heißt, wenn es saisonal ist auch automatisch, dass es regional ist oder wie ist da ein Blick vielleicht durch diesen Dschungel?

Carina Kanz

Immer automatisch saisonal und regional würde ich es nicht unterstreichen. Wenn wir nur vorzugsweise heimische Produkte konsumieren, dann ist das das gleiche eigentlich, dann gibt es da keine Trennlinie. Wenn wir aber jetzt zum Beispiel im Sommer davon sprechen, dann haben wir schon Früchte zur

Verfügung, die es bei uns weniger gibt. Wenn wir im Sommer von Melonen sprechen, die gibt es zwar bei uns, aber nicht so umfangreich wie woanders. Pfirsiche gibt es bei uns auch zu einem geringen Anteil. Das ist eine Ausnahme. Aber bei heimischen Produkten ist regional gleich saisonal.

Nachteile von nicht-saisonalen Lebensmitteln (06:34)

Martin Hammerl

Da kann man sich dann darauf verlassen. Was sind denn jetzt die Nachteile von nicht-saisonalen Obst und Gemüse? Warum ist es dann vielleicht gut, dass wir saisonal essen?

Carina Kanz

Der größte Nachteil ist einmal, wenn wir von dem Geschmack und von der Frische sprechen, dass es oft so ist, dass die Lebensmittel sehr lange hertransportiert werden, wenn wir sie nicht aus der Region oder nicht aus Österreich oder Deutschland oder aus der umliegenden Region essen. Dann werden die sehr lange hertransportiert, sprich sie müssen früh geerntet werden, werden oft unreif geerntet und können nicht die vollen Nährstoffe entfalten. Oft passiert es auch, wenn wir jetzt Erdbeeren aus Spanien zum Beispiel kaufen, dass die bis zum Weg her, weil sie sehr viel Wasser enthalten, kaputtgehen. Das ist die größte Hürde. Wir sprechen natürlich auch vom Klima, weil je weiter es herkommt, desto mehr Schadstoffe gehen in die Umwelt und was auch noch ein Thema ist, wie ich vorher erwähnt habe, die Pflanzen wachsen zur selben Zeit und sind den gleichen Witterungen ausgesetzt und diese Schutzstoffe sind genau jetzt wichtig für uns. Deshalb sollen wir sie jetzt essen.



Martin Hammerl

Das heißt, unsere Körper sind auch tatsächlich darauf eingestellt, dass wir saisonales Gemüse essen?

Carina Kanz

Genau. Jetzt haben wir zum Beispiel die Zeit der Wurzelgemüse. Es sind mehr Nährstoffe, es ist mehr Speicher und mehr Inhalt in der Frucht oder im Gemüse als zum Beispiel im Sommer in einer Gurke. Also da ist viel mehr Wasser drinnen.

Martin Hammerl

Damit wir gut durch die kühleren Tage durchkommen?

Carina Kanz

Genau.

Kartoffel (08:00)

Martin Hammerl

Werfen wir einen genaueren Blick auf ausgewählte Obst- und Gemüsesorten, die jetzt im Herbst und Winter ganz oben stehen. Zum Beispiel ist die Kartoffel ein Dauerbrenner in der Herbst- und Winterküche. Was ist denn da das Gute daran?

Carina Kanz

Die Kartoffel ist eine sehr sinnvolle Sättigungsbeilage. Bei mir kommt es im Alltag so oft vor, dass die Leute sagen, nein die Kartoffel, das ist nicht gut und die macht dick, aber da kommt es natürlich immer darauf an, wie man sie zubereitet. Eigentlich ist sie eine ganz besonders hochwertige Sättigungsbeilage. Stellen Sie sich vor, jetzt besonders, wenn es um Gewichtsreduktion geht, das ist für viele ein wichtiges Thema. Zum Beispiel einen Teller Pasta

essen ist für niemanden von uns ein Problem, aber einen Teller dampfgegarte Kartoffeln schafft niemand von uns. Bei der Kartoffel ist der Vorteil, dass sie im Vergleich zu anderen viel weniger Energie enthält bei noch zusätzlich sättigendem Eiweiß, viel Wasser und Ballaststoffen und vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Sie ist sehr bekömmlich, sie senkt den Blutdruck und sie ist sogar in der Schonkost der Babynahrung gut einzusetzen und es gibt unzählige Gerichte für die Kartoffel. Also ein absolut sinnvolles Gemüse ist immer schwierig zu formulieren, aber ein sinnvolles Lebensmittel.

Martin Hammerl

Sie haben die Zubereitungsart erwähnt. Wie bereite ich die dann am besten zu? Reden wir da von dampfgaren, weil ich nehme an, dass es keine Pommes sein werden.

Carina Kanz

Gegen Pommes spricht natürlich auch nichts dagegen. Wir machen zum Beispiel sehr gerne zu Hause Kartoffelspalten mit einem guten Öl, zum Beispiel Rapsöl. Wir schneiden die Kartoffeln in schöne Spalten garen sie dann im Ofen. Das hat jeder gerne, also da fühlen wir uns dann alle besser. Am ernährungsphysiologisch hochwertigsten ist das Dampfgaren, weil beim Dampfgaren bleiben einfach die meisten Vitamine enthalten.

Kürbis (09:54)

Martin Hammerl

Ein klassisches Herbstgemüse, das auch in den Medien viel Erwähnung findet, gerade jetzt wo Halloween immer größer wird in Österreich auch, ist der Kürbis. Was kann denn der eigentlich?



Carina Kanz

Der Kürbis ist ein besonders spannendes Gemüse. Es ist eigentlich eine Bernfrucht und es gibt viele Variationen. Mein persönlicher Lieblingskürbis ist der Hokkaido. Das ist dieser schöne orange Kürbis mit dem besonders sämigen Fruchtfleisch.

Martin Hammerl

So wie wir uns einen Kürbis vorstellen wollen.

Carina Kanz

Genau. Der erste Vorteil ist wirklich, dass man diesen nicht schälen muss, weil das wäre beim Hokkaido sehr mühsam. Er ist umfangreich einzusetzen, also als Pommersersatz, genauso für die Leute die sagen, dass sie auf ihre Linie achten wollen oder Chips habe ich neuerdings im Internet entdeckt. Die kann man sich super selber machen. Für Suppen, für Beilagen und auch als Marmelade. Das möchte ich zum Beispiel als nächstes ausprobieren, denn es soll lecker sein.

Martin Hammerl

Das habe ich noch nie gehört.

Carina Kanz

Das gute beim Kürbis ist einfach, dass er wirklich sehr schonend ist. Ebenfalls wird das auch sehr gerne in der Babynahrung gesehen oder wenn man krank ist, denn er ist super fürs Immunsystem. Er ist auch sehr gut für die Haut, für Haare und Fingernägel. Er hat einen niedrigen Energiegehalt aber viele Ballaststoffe, sprich wir haben dadurch eine gute Verdauung. Er ist super bei der Gewichtsreduktion, fördert die Stimmung, hilft sogar bei Blasenleiden und stärkt das Bindegewebe, also eine richtige Schönheitskur.

Kraut (11:26)

Martin Hammerl

Ein richtiger Alleskönner dieser Kürbis. Sie haben schon als positives Beispiel das Kraut in allen Varianten in Österreich erwähnt. Passt ja auch perfekt in die kühleren Jahreszeiten und kommt jetzt oft auf den Teller. Was tut das Kraut unserem Körper Gutes? Vielleicht auch anhand der verschiedenen Sorten, die es da gibt.

Carina Kanz

Das Kraut haben wir wirklich in sehr vielen Varianten. Wir haben Weißkraut, dieses schöne grün gesprenkelte, wir haben Rotkraut, Chinakohl und Kohlsprossen. Man kann es wirklich für Salate, für Suppen, für warme Beilagen, Strudel, alles Mögliche verwenden. Es ist wirklich ein heimisches Superfood, wenn ich es so nennen darf. Das Kraut dürfen wir nicht unterschätzen. Das hat besonders viele dieser Schutzstoffe, weil Sie sehen es vielleicht öfter, es ist auch noch wenn es draußen eiskalt ist auf den Feldern zu sehen. Es ist voll mit Mineralstoffen bei gleichzeitig fast nichts an Energie. Wenn man fast von Minusenergie sprechen würde, dann wäre das sowas in der Richtung. Der typische Geschmack hat diese Senföle und diese Senföle sind besonders wertvoll für uns, weil sie unser Abwehrsystem positiv beeinflussen. Also für das Immunsystem ist das Kraut ganz wichtig. Es ist auch gut, weil es durch die vielen Ballaststoffe Futter für unsere Darmbakterien ist, sprich die Darmflora wird gesund und wenn wir eine gesunde Darmflora haben, wissen wir auch, dass es sich auf die Psyche gut auswirkt. Das Kraut ist so ein gutes Beispiel für einen super Vitamin C Spender. Wenn Sie eine Schüssel frischen Krautsalat essen, haben Sie den ganzen Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt.



Martin Hammerl

Ich kann mich erinnern, das war früher in der Schifffahrt sogar so, dass sie Kraut mitgehabt haben.

Carina Kanz

Genau, das wollte ich vorher noch erzählen und zwar ein ganz spezieller Geheimitipp ist der Sauerkraut, bei vielen vielleicht ein bisschen verschrien, aber es ist eigentlich sehr positiv, weil erstens können wir es rechtzeitig schon einlagern für den Winter, wenn nicht ganz so viel zur Verfügung ist und da passiert ein ganz schöner Prozess und zwar ist das eine Art Milchsäuregärung und während dieser Gärung haben wir wieder besonders positives Futter für die Darmbakterien, sprich wir haben das Kraut nochmal aufgewertet, sodass wir fit und gesund bleiben. Daher sollte man öfter zum Kraut greifen. Da habe ich noch ein Beispiel und zwar, wenn Sie jetzt ein Bratln essen, lassen Sie das Kraut nicht stehen, egal in welcher Form. Das Kraut nutzt als Binder, also Sie essen durch das Bratln Cholesterin, weil man will auch ein bisschen ein fettigeres Stück und das Kraut bindet somit das mit der Nahrung aufgenommene Cholesterin, also eine Win-Win-Situation.

Maroni (14:09)

Martin Hammerl

Wir kennen es gerade im Winter zum Straßenbild, da gehören auch wieder die Maroni Stände dazu, die rausgebratenen für den Snack zwischendurch. Wie sieht es aus gesundheitlicher Sicht aus mit einer Maroni?

Carina Kanz

Die Maroni nennt man auch Edelkastanie und gehört eigentlich interessanterweise zu den

Nüssen, obwohl das für mich gar nicht zusammenpasst, weil sie sich in den Nährstoffen total unterscheiden, weil die dominanteste Nährstoffquelle ist eigentlich die Stärke oder auch der Zucker und Fett ist gar nicht drinnen. Also für alle, die sich fettarm ernähren wollen, zu schlagen. Die Maroni ist besonders bekömmlich, hat viele Ballaststoffe, macht uns satt, ist gut für das Nervensystem, hat Vitamine für das Immunsystem, für die Haut, für Knochen und Zähne sowie für den Blutdruck. Daher sollte man zugreifen.

Apfel (14:59)

Martin Hammerl

Beim Obst sieht es im Herbst und Winter im Vergleich zum Gemüse ein bisschen schmaler aus, aber wir haben heute schon zum Beispiel den Apfel erwähnt, den es eigentlich immer gibt. Was kann denn so ein Apfel alles?

Carina Kanz

Der Vorteil beim Apfel ist, dass er sehr gut gelagert werden kann und deswegen haben wir ihn das ganze Jahr. Er ist ein sehr bekömmlicher und beliebter Energiespender. Wir können den auch vom Kleinkind bis ins hohe Alter wirklich gut nutzen. Man kann ihn als Mus, als Kompott ganz gut nutzen und auch wenn man krank ist, ist das eine super Kraftnahrung. Besonders vorteilhaft ist der Apfel auch, wenn man Magen-Darm-Probleme hat, weil es ist sehr bekömmlich beim Magen, wenn man Durchfälle hat. Ein geriebener Apfel, der leicht braun wird ist besonders gut und zwar, weil der Pektine und Zellulose enthält, die die Verdauung regeln und wieder für praktisch gutes Futter in der Darmflora sorgen und deshalb ist es besonders positiv. Was ich immer dazu sagen muss ist, dass man hochwertiges Obst und



Gemüse niemals schälen soll, sondern gut waschen und mit Schale essen soll, denn die meisten Nährstoffe stecken direkt unter der Schale.

Geheimtipps für Obst und Gemüse (16:12)

Martin Hammerl

Welche saisonalen Obst- und Gemüsesorten sind für Sie als Diätologin Geheimtipps, wo Sie sagen, die sind weniger bekannt in der breiten Masse, aber die sind aus ernährungstechnischer Sicht wirklich zu empfehlen?

Carina Kanz

Was bis jetzt noch sehr dominant bei uns ist sind die Waldbrombeeren. Die sind sehr hochwertig, entzündungshemmend und besonders sinnvoll für den Darm. Dann gibt es noch die Hagebutte. Ich weiß nicht, ob das viele kennen, aber da ist es immer wichtig, dass der erste Frost darüber kommt. Als ich noch ein Kind war hat meine Oma immer Hagebuttenmarmelade gemacht. Das war super lecker und die Hagebutte ist wirklich ein riesen Vitamin C Spender für alle Entzündungen, vor allem auch für Gelenksbeschwerden. Auch ähnlich dazu ist das Sanddorn. Das kennen sehr wenige, aber das sind auch so Geschichten, wo man sich ein bisschen am Waldrand auskennen muss. Aber das sind wahnsinnige Immunbooster. Auch die Quitte, die wir vorher angesprochen haben, ist ganz was Bekömmliches und auch sehr lecker. Letztes Jahr habe ich Quittenmarmelade gemacht. Das war super. Man darf es nur nicht zu viel gelieren, weil es eben so viele positive quellende Stoffe hat, die der Darm braucht. Bei uns nennt man es Kriecherl, aber man nennt es auch Ringelotte oder Mirabelle. Die Quitte gibt es in allen Formen und Farben, ob gelb oder lila oder rot.

Eine weitere Geschichte beim Gemüse ist die Schwarzwurzel. Man nennt sie auch den Winterspargel. Man kann damit ganz herrliche Eintöpfe machen, aber es ist ein bisschen schwieriger zu verarbeiten, weil der ist meistens erdig und dann kommt so eine milchige Flüssigkeit heraus. Es braucht ein bisschen Übung, aber die Schwarzwurzel gibt es auch schon tiefgekühlt und dann gibt es auch noch die Topinambur.

Martin Hammerl

Das kenne ich nicht. Das ist wirklich das erste heute, was ich wirklich noch nie gehört habe.

Carina Kanz

Die Topinambur gibt es aber schon oft in unseren biologischen Gemüseregalen, also das sieht man immer mehr bei den neuen Gemüsesorten. Sie ist nicht neu, aber für die Leute ist es meistens neu. Sie sieht im Garten wie eine hochgewachsene kleine Sonnenblume aus. Man gräbt die dann aus und dann ist da eine kleine Wurzel, die ein bisschen an Ingwer erinnert, aber etwas kleiner ist. Das schöne ist, dass man sie sowohl frisch in den Salat zum Beispiel reiben kann als auch Suppe daraus machen kann. Die ist jetzt von Oktober bis März erhältlich. Wichtig dabei ist, dass man auch die wieder unbedingt mit der Schale essen sollte. Die Topinambur ist ein besonderer Verdauungsförderer und enthält viele Mineralstoffe und sogar einige mehr als die Kartoffel. Daher ist sie es wirklich wert, dass man sie einmal ausprobiert. Als wahren Geheimtipp möchte ich auch gerne den Krenn erwähnen. Das ist nicht nur ein kleines Tupferl zum Würstel dazu, sondern der Krenn ist eigentlich ein natürliches Antibiotikum und ein Immunbooster, besonders bei Blasenleiden, was sehr oft vorkommt im Winter. Man soll nur nicht gleich



das ganze Glas oder die Wurzel essen, weil es reizt den Magen.

Wichtige Nährstoffe für den Körper (19:32)

Martin Hammerl

Wir haben heute schon davon gesprochen, die Natur sorgt mit den Pflanzen gerade jetzt für die Nährstoffe, die wir eigentlich brauchen würden. Welche Vitamine, Mineralstoffe und Ähnliches benötigt der Körper vermehrt im Herbst und Winter, wo wir mit der Ernährung darauf achten sollten?

Carina Kanz

Wie ich vorher erwähnt habe, würde ich gar nicht so speziell auf Vitamine und Mineralstoffe im Einzelnen eingehen, sondern wichtig ist eben, dass wir möglichst viele davon haben, möglichst frische davon haben, weil je mehr verschiedene Vitamine und Mineralstoffe wir haben, desto mehr können die uns in der Abwehr gegen Erkältungen zum Beispiel helfen. Da ist es jetzt eben besonders wichtig auf die Saison zu achten wegen der Schutzstoffe, die wir besprochen haben. Man muss auch unbedingt darauf achten, was man selber gerne mag. Mag ich jetzt eine warme Suppe, dann tut es mir sicher gut.

Martin Hammerl

Das heißt, wirklich auf den eigenen Körper auch hören, der hat da ein Gefühl dafür?

Carina Kanz

Genau, der hat ein Gefühl dafür.

Regionale und saisonal Ernährung möglich (20:35)

Martin Hammerl

Ist eine gesunde und wirklich komplette Ernährung nur mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln in Österreich möglich im Herbst und Winter?

Carina Kanz

Definitiv. In Österreich leben wir eigentlich mit den Produkten, die wir haben, in einem Schlaraffenland, wenn man so sagen kann. Wir können viele Dinge sehr lange lagern und wir können sehr viele Dinge wirklich frisch beziehen. Dann haben wir auch viele Methoden zum Einlegen und zum Einkochen oder Einfrieren, die wir das ganze Jahr über nutzen können. Wir haben zum Beispiel auch im Getreidesektor so viele verschiedene Getreide, wie es andere Nationen nicht haben und auch bei den Ölen haben wir eine irrsinnige Variabilität, also das ist sehr gut in Österreich. Da haben wir definitiv einige Vorteile.

Schutzschicht aufbauen? (21:17)

Martin Hammerl

Jetzt ist es so, dass sobald es kälter wird sich viele von uns eine Schutzschicht anessen, ob absichtlich oder unabsichtlich sei erst mal dahingestellt. Ist das aus diätologischer Sicht für den Herbst und Winter vertretbar?

Carina Kanz

Generell ist es so, dass es vermutlich bei den meisten automatisch passiert. Es ist einfach evolutionsbedingt so vorgegeben. Man hat in der kalten Jahreszeit mehr Bedürfnisse auf was Wärmendes oder was Energiereiches. Generell, so lange man sich selbst noch wohl fühlt ist es natürlich kein Problem. Ich kann



aber nur eben dazu raten, als sportbegeisterte, dass es uns und dem Immunsystem guttut, der Stimmung und allem wirklich auch guttut, wenn man die Bewegung im Freien nutzt, auch wenn es kalt ist. Ich muss sagen, bei uns zum Beispiel in Salzburg sind die Tage dann noch viel klarer und schöner wenn es kalt ist und es stärkt unser Immunsystem und so wird man auch die Schutzschicht schneller wieder los.

Stimmungstiefs vorbeugen (22:27)

Martin Hammerl

Etwas was im Herbst und Winter auch wieder Thema wird – ein Stimmungstief. Man spricht auch gerne von einer Herbstdepression, auch wenn der Begriff vielleicht nicht ganz zutreffend ist. Gibt es Lebensmittel, mit denen ich ein Stimmungstief vorbeugen kann, die da wirklich stimmungsaufhellend vielleicht auch wirken?

Carina Kanz

Generell ist es besonders wichtig, wenn man jetzt so nicht so gut gelaunte Tage hat, dass man auf sich achtet und dass man in der Nahrungsmittelauswahl dann darauf schaut was man gerne hat, weil wenn man sich jetzt zum Beispiel ein gutes Gericht kocht, wo man sich schon darauf freut, dann ist die Laune auch besser. Bei mir ist es zum Beispiel, eben wie vorher erwähnt, der Hokkaidokürbis und wenn man stressig ist und nicht so gute Laune hat, dann macht man sich einfach als Beilage diese Ofenpommes aus Hokkaidokürbis und die Laune ist deutlich besser. Also unbedingt darauf achten. Was bei uns zum Beispiel ganz wichtig ist, sind die entzündungshemmenden Lebensmittel, denn die helfen auch der Stim-

mung. Worüber wir auch noch nicht gesprochen haben sind zum Beispiel die entzündungshemmenden Öle. Da haben wir auch sehr viele in Österreich. Also angefangen bei diesen Omega-3 Ölen wie beim Rapsöl, beim Walnussöl und Leinöl, das wir in Österreich haben. Hanföl wird immer mehr produziert und Kernöl gehört zum Teil dazu. Mit diesen Ölen habe ich, wie es in Nüssen oft ist, stimmungsaufhellende Substanzen und diese Vitamine und Mineralstoffe, die stark gegen Entzündungen ankämpfen. Das ist zum Beispiel ein wichtiger Punkt. Nüsse sind auch immer ein Gehirn- und Stimmungsfutter und wir wissen eben auch, dass wenn die Darmflora fit ist, dann fühlen wir uns einfach besser, besser gelaunt und resistenter auf Stress. Um noch einmal nebenbei zu erwähnen, was die Darmflora noch fit macht, außer die ganzen Ballaststoffe, ist zum Beispiel ganz leger gesagt, wenn man täglich ein Naturjoghurt isst. Das muss kein besonderes Joghurt sein, das kann eines nach Ihrer Wahl sein. Zusätzlich dann auch noch viel Licht und Sonne, wenn man eine erwischt, weil man einfach dadurch positive Stimmungsausschüttungen hat.

Vitamin D (24:43)

Martin Hammerl

Wenn wir vom Thema Licht sprechen, ist ein Begriff, der oft vorkommt, das Vitamin D, das vor allem durch die Einwirkung von Sonnenlicht im Körper erzeugt wird. Wie wichtig ist dieses Vitamin wirklich für den Körper?

Carina Kanz

Das Vitamin D ist jetzt umklassifiziert worden. Es ist sogar jetzt zu der Gruppe der Hormone dazu gestuft worden. Wie gesagt, man produziert das mit Hilfe der Sonne, Sonneneinstrahlung.



lung in der Haut und dann wird es aufgenommen. Bei uns ist das einfach so, dass es im Körper für viele Vitamine und Mineralstoffe gewisse Speicher gibt. Es kann jetzt zum Beispiel sein, da ist jeder Mensch anders, dass wir genug Speicher haben und dass wir über die Monate kommen. Bei vielen reicht es nicht aus, denn viele verbrauchen einfach mehr Vitamin D. Mit der Nahrung ist es ein bisschen schwierig, weil es ist zum Beispiel in Lebensmittel enthalten wie Pilze, Eigelb, Käse, Lebertran, das ist ein Fischöl, in der Reinbutter oder angereicherter Margarine und dann ist schon ziemlich Schluss. Also das ist schwierig. Man muss immer auf die Kombination achten. Sonnenlicht bedeutet wirklich, dass man zumindest ein Viertel der freien Haut der Sonne aussetzen muss. Das ist eben schwierig im Winter. Ich bin jetzt kein Fan von pauschal zu sagen, nehmen Sie jetzt Nahrungsergänzungsmittel, weil besonders das Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und eine Überdosierung kann wirklich schwerwiegende Folgen haben. Deshalb bitte unbedingt zum Hausarzt oder zum Arzt des Vertrauens gehen und mit dem sprechen. Wenn man zum Beispiel Osteoporose hat, dann ist es besonders wichtig, dass man das bespricht, weil das Vitamin D auch wichtig für den Knochenstoffwechsel ist, also abklären, Labor machen und dann mit dem Arzt zusammen entscheiden, ob man zusätzlich etwas nehmen muss oder nicht.

Erkältungen lindern bzw. vorbeugen (26:40)

Martin Hammerl

Neben Covid-19, wird jetzt dann im Herbst und Winter wieder ein großes Thema die klassische Erkältung. Wie sieht es da aus ernährungstechnischer Sicht aus? Wie kann ich die

Erkältung vielleicht sogar im besten Fall vorbeugen?

Carina Kanz

Bei der Erkältung haben wir schon sehr viele Punkte eigentlich angesprochen. Das heißt, wie in der Winterzeit, saisonal, regional und bunt essen. Wenn Sie sich zu wenig bei der frischen Kost sehen, dann nutzen Sie wie gesagt auch das Frische und das Eingelegte, wie zum Beispiel das Sauerkraut. Das sind so Dinge, die uns wirklich bei der Erkältung helfen können oder wie gesagt, vergessen Sie nicht auf den Krenn zum Würstel dazu, weil der einfach eine gute Immunabwehr bringt. Was auch noch wichtig ist, dass Sie jetzt die letzten Kräuter, die Sie im Garten haben, nutzen, um abzuschneiden, konservieren, Salz daraus machen, tiefkühlen oder auch für Tees. Auch viel trinken ist immer wichtig. Je mehr ich trinke, desto mehr schwämme ich praktisch diese Eindringlinge wieder raus. Außerdem sollte man die Räume gut durchlüften. Das ist auch immer so eine Sache mit dem vorbeugen.

Martin Hammerl

Wie sollte der Speiseplan aussehen, wenn mich jetzt trotz aller Vorsichtsmaßnahmen eine Erkältung erwischt? Gibt es irgendetwas, was da vielleicht hilft, auch bei den Symptomen?

Carina Kanz

Wichtig ist eben auch, dass man beachten muss wo es drückt. Wenn wir zum Beispiel eine Hals- oder Magenentzündung haben, dann haben wir unterschiedliche Bedürfnisse. Beim Hals, wir kennen das alle, wenn das Schlucken schmerzt, dann sollten wir schon darauf achten, dass wir jetzt nicht gerade das Schnitzel essen, weil das wird unangenehm



sein, sondern dass wir uns besonders bekömmlich ernähren. Wir haben heute schon gehört, dass die Kartoffel und der Kürbis solche Geschichten sind. Der Krenn wäre jetzt auch nicht so nett bei Magenschmerzen oder bei Erkältungen, wo ich zusätzlich Schmerzen habe. Oft bieten sich hier gute Eintöpfe, Suppen, Pürees an. Aus jedem Wurzelwerk. Man kann auch ein Püree aus einem Sellerie machen. Was ich auch gerne mache, wenn es einem ganz schlecht geht, ist zum Beispiel eine Haferflockenkarottensuppe oder essen Sie schon in der Früh als richtigen Kraftspender diese Haferbreie, die es jetzt gibt. Hafer hat besonders positive und kräftigende Eigenschaften. Das sind so die Dinge, die man nutzen kann. Was natürlich auch immer der Dauerbrenner ist, sind Gewürze wie der Ingwer, der uns wirklich durch die kalte Jahreszeit bringt, aber wir haben auch heimische Kräuter und Gewürze. Der Oregano, der Thymian sind alles Gewürze, die gut bei Erkältungen helfen und die zum Beispiel auswurfsfördern sind, wenn man Husten hat. Also wir haben auch genug einheimische Lebensmittel zur Verfügung.

Vitamin C (29:30)

Martin Hammerl

Medial kommt das Vitamin C oft vor, wenn es um das Thema Erkältungen und Gesundheit im Herbst und Winter geht. Das ist das wahrscheinlich bekannteste Vitamin unter Anführungszeichen. Warum ist das so und ist diese Bekanntheit Ihrer Meinung nach auch wirklich gerechtfertigt?

Carina Kanz

Das Vitamin C ist wirklich ein ganz beliebtes Erkältungshormon, das muss man wirklich sagen. Beim Vitamin C ist es immer schwierig.

Es ist ein wasserlösliches Hormon und es ist sehr flüchtig. So nennt man das in Fachkreisen. Auch wenn Sie die stärkste Vitamin C Bombe, wenn man das so sagen will, zu Hause haben geht immer ein sehr hoher Anteil verloren. Warum wird es jetzt so beworben? Weil sie einen wichtigen Beitrag zur Immunabwehr leistet, sodass wir einfach gesund über die Runden kommen. Ob es wirklich Erkältungen lindert, wissen wir jetzt nicht genau, aber es ist zum Beispiel wichtig bei Stress. Generell bin ich kein Verfechter von speziell einzelnen Nährstoffen, sondern der Verbund ist immer wichtig.

Berufsalltag einer Diätologin (30:36)

Martin Hammerl

Wir sind hier in Salzburg im OptimaMed Gesundheitsresorts St. Josef, wir sitzen hier in Ihrem Büro sozusagen. Ich sehe auch eine große Küche direkt neben uns. Wie sieht denn Ihr Berufsalltag als Diätologin aus?

Carina Kanz

Generell, wenn wir von der Küche sprechen, ist das immer eine sehr abwechslungsreiche und lustige Zeit in der Küche gemeinsam. Morgen zum Beispiel veranstalte ich wieder eine Lehrküche mit den Leuten zusammen. Wir können uns da vorab zum Beispiel ausmachen, was wir gerne kochen würden. Morgen zeige ich her, wie man Spätzle praktisch in der Low Carb Version zubereitet, also mit Topfen. Das ist ein sehr beliebtes Rezept. Man kann sich da miteinander austauschen, man hat drei Stunden miteinander und kann viele Tipps miteinander austauschen. Die Leute sind sehr interessiert und man probiert immer wieder neue Dinge aus. Das ist ganz klasse eigentlich. Ansonsten habe ich sehr viele Schulungen und



Workshops, wo wir auch in den Workshops sehr viel auf Fragen der Leute eingehen. Also die Ernährung ist immer so ein Thema. Jeder redet mit, keiner kennt sich wirklich aus und da muss viel geklärt werden. Was man wirklich aktiv für sich tun kann und wer dann zum Beispiel in den Schulungen noch nicht genug Informationen erhalten hat, kann dann auch zu Einzelberatungen kommen. Da haben wir dann die individuellen Themen. Bei uns sind auch sehr dominant so Geschichten wie mit der Haut, denn wir haben sehr viele Hautpatienten. Die Geschichten mit dem Knochen sind beim Stoffwechsel, also ich habe individuelle Ernährungstherapien. Dann haben wir natürlich auch Speisepläne für Spezialkostformen, denn wenn jemand zum Beispiel eine Allergie oder Unverträglichkeit hat, dann müssen wir das mit der Küche abstimmen. Das sind zum Beispiel meine Kernaufgaben oder Kompetenzen.

Martin Hammerl

Das heißt, da zeigen Sie den Leuten auch, zum Beispiel worüber wir heute reden, welches Gemüse, welches Obst jetzt im Herbst und Winter perfekt wäre für eine gesunde Küche?

Carina Kanz

Ja, genau. Ich spreche das auch gerne in den Workshops an und aktualisiere die immer gerne, weil man muss sich einfach anpassen. Man muss auch immer schauen was die Leute interessiert. Intervallfasten, wie wir schon gehört haben, ist ein riesen Thema momentan und natürlich die Saison, die Region, was ist Bio, solche Sachen. Was die Leute interessiert, was sie lesen und hören, muss man einfach immer aktuell halten.

Martin Hammerl

Haben Sie das Gefühl, dass wir in Österreich prinzipiell gut Bescheid wissen über saisonale Obst- und Gemüsesorten, wenn Sie jetzt an Ihren Berufsalltag denken?

Carina Kanz

Mir kommt vor, dass es in letzter Zeit immer besser wird. Die Leute sind motiviert und die Leute fangen jetzt wieder mit dem kochen an. Wenn ich jetzt an meine Jugend denke war sehr viel aus dem Packerl. Jetzt gibt es viele Frischkocher wieder, viele Gartler, also dass man selbst sein Hochbeet hat und dass man daran interessiert ist neue Dinge auszuprobieren. Mir kommt es vor, dass die Leute auch offener werden, auch bei diesen pflanzenbetonten Ernährungen wie vegan und vegetarisch. Das ist nicht nur jetzt eben etwas, was man starr durchzieht, sondern Leute, die sonst Fleisch essen, sind bereit etwas auszuprobieren. Ich preise zum Beispiel sehr gerne Rezepte mit Hülsenfrüchten an, also Erbsen, Bohnen, Linsen und die Leute sind zum Beispiel begeistert, wenn wir Linsenbolognese machen. Das kann man gut vorbereiten und auch wenn man Stress hat gut im Kühlschrank lagern. Also mir kommt vor, das Wissen wird immer besser und immer größer, aber es sind trotzdem immer sehr viele Fragen da.

Eintopf (34:01)

Martin Hammerl

Wenn wir schon beim Thema selbst kochen sind, werfen wir doch zum Abschluss noch einen Blick auf einen Klassiker im Herbst, nämlich auf einen schönen Eintopf. Kommt oft jetzt in den Topf gerade. Haben Sie als Diätologin Tipps für einen Eintopf, für ein Rezept, an das wir vielleicht nicht sofort denken?



Carina Kanz

Ein Eintopf ist eigentlich ein sehr praktisches Rezept. Ich bin ein großer Fan von der Resteküche, also dass wir nicht die Lebensmittel, die vielleicht nicht mehr so hübsch ausschauen, wegschmeißen und der Eintopf ist eigentlich ein Resteverwerter. Wenn man jetzt zum Beispiel noch ein paar, nicht mehr so hübsche Teile an Kürbis, Karotten, Sellerie, Zwiebeln und solche Geschichten hat, dann kann man das zum Beispiel einfach ganz klein schneiden, zusammen anbraten und ich bin wie ich schon öfters erwähnt habe, ein großer Fan von Hülsenfrüchten. Dann können Sie zum Beispiel eine Portion Linsen oder Kichererbsen kochen oder aus dem Glas verwenden. Man kocht das gemeinsam ein, man schüttet das mit Suppe auf, man kann genauso ein bisschen, ist nicht regional aber sehr beliebt, Kokosmilch oder Ingwer dazugeben. Man kann da wirklich alle Gewürze und Kräuter verwenden. Was ich sehr gerne mag ist auch ein Nussmus oben darüber oder geröstete Nüsse als Topping, weil es einfach lecker schmeckt. Man hat nicht nur das Sämige, sondern man hat auch etwas Knackiges. Man kann ein bisschen ein Kernöl darüber geben und solche Geschichten. Also der Eintopf ist ein sehr praktisches Rezept und wirklich mit allem was Sie zu Hause haben zu machen und was ich auch sehr oft erlebe, dass die Leute immer sagen, dass sie für eine frische Küche keine Zeit haben. Das ist etwas Praktisches, das kann ich vorkochen, das kann ich super aufheben und dass aufgewärmt nur Gulasch gut ist, ist ein Widerspruch. Der Eintopf ist auch super wenn man ihn wieder aufwärmt. Das ist ein sehr praktisches Gericht zum Vorbereiten oder wie man jetzt im Englischen sagt „Meal Prep“. Also es ist eine tolle Sache.

Martin Hammerl

Und vor allem, ich muss auch kein Meisterkoch oder keine Meisterköchin sein.

Carina Kanz

Gar nicht. Man kann es so dahinschmoren, köcheln lassen und eigentlich wird es dann immer besser, wenn es weicher und gatschiger wird. Das mögen wir im Winter eben gerne.

Suppe (36:16)

Martin Hammerl

Wie sieht es bei einer Suppe aus? Suppen sind auch sehr beliebt in der kühleren Jahreszeit.

Carina Kanz

Ja, ich habe da an ein Rezept aus den angesprochenen Lebensmitteln von heute gedacht. Ich finde eine Kürbis-Apfel-Ingwer Suppe ganz lecker und ebenfalls ganz leicht zum Zubereiten. Sie haben eine gewisse Menge Kürbis, also wenn ich jetzt für mich alleine koche zum Beispiel, eine Handvoll Kürbis klein schneiden und der Zwiebel ist immer ein Klassiker, der auch gut dazu passt. Dann brät man die Zutaten ohne schälen. Man brät es dann zum Beispiel in einem Rapsöl an, gibt dann eine Suppe dazu und den Apfel können Sie gleich oder später dazu geben, je nachdem wie Sie möchten. Entweder Sie raspelt ihn oder Sie machen ihn klein. Dann geben Sie noch Ingwer gerieben dazu, dann köchelt man das Ganze gut ein und püriert es. Wenn Sie sagen, dass Sie gerne irgendein Milchprodukt dazu hätten, eine Sahne oder eine Kokosmilch dazu hätten, dann können Sie alles dazu geben. Sie müssen aber auch nichts dazugeben, denn der Hokkaido ist so sämig, sodass kann man den auch alleine machen kann. Man muss ihn gut pürieren und dann zum Schluss, also ich bin



ein Fan von Toppings, Kernöl, gerösteten Kernen, Erdnüssen, Kräutern, kann man alles darüber geben. Das ist wirklich auch ein schnelles Rezept und das hält auch ein paar Tage super im Büro. Sie können zum Beispiel ein Schraubglas nehmen, ein großes Honigglas, das ausgewaschen ist im Geschirrspüler, damit es keinen Umgebungsgeschmack mehr hat und dann ist es eine tolle Vorbereitung für die Firma. Daher hat man keine Ausrede mehr für Fast Food. Sozusagen ist es aber auch ein gutes Fast Food.

Martin Hammerl

Mit diesem schönen Rezepttipp sage ich vielen Dank für das Gespräch und ich glaube wir haben heute viel für den Herbst und den Winter mitgenommen, dass wir da gesund und vernünftig durchkommen. Vielen Dank Frau Kanz!

Carina Kanz

Dankesehr!