

## Essen und Trinken in der Nass-Kalten Jahreszeit

*Der Herbst steht vor der Türe, mit seinem bunten Herbststaub und den warmen Sonnenstrahlen, aber auch mit Herbststürmen, Regengüssen und ungemütlich grauen Tagen. Und jedes Jahr stellen wir uns neu die Frage: „Wie kommen wir gesund durch Herbst und Winter.“*

Wir haben hierzu für Sie Ernährungswissenschaftlerin Esther Quandel-Natschack von der Praxis für Ernährungsberatung interviewt.

### **Frau Quandel-Natschack, stimmt es, dass die Ernährung Einfluss auf das Wohlbefinden in Herbst und Winter hat?**

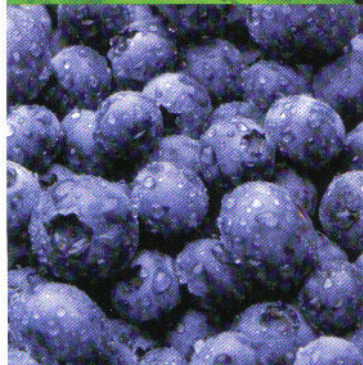
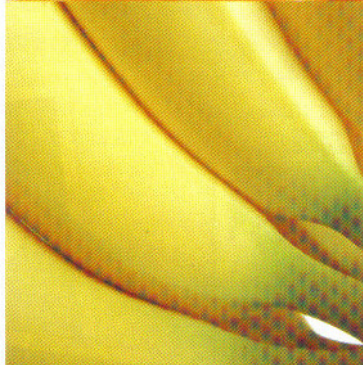
Ja, eine ausgewogene Ernährung bietet einen guten Schutz vor den Erkältungskrankheiten, denn sie stärkt das Immunsystem und damit die körpereigene Abwehr gegen Infektionen.

### **Wie sieht denn eine ausgewogene Ernährung aus?**

Vielseitig soll es sein. Vor allem verschiedene Obst- und Gemüsesorten sollten auf dem Speiseplan stehen. Auch im Herbst und Winter gibt es



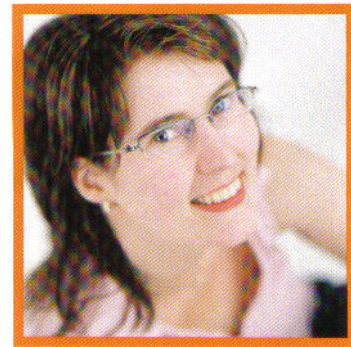
viele Sorten, die Saison haben: fast alle Kohlsorten sind durchgängig zu haben, aber auch Kürbis, Möhren, Feldsalat und Porree kommen aus dem heimischen Anbau. Äpfel, Birnen und Pflaumen werden auch reif, aber gerade beim Obst ist durch Importe immer eine große Vielfalt gesichert. Ananas, Kiwis und Trauben haben immer Saison und gerade die Zitrusfrüchte wie



Apfelsinen, Clementinen und Zitronen gibt es in der kalten Jahreshälfte.

### **Geht es nur um Obst und Gemüse?**

Nein, auch wenn Obst und Gemüse und besonders gut mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt und zudem viele sehr hilfreiche so genannte Sekundäre Pflanzenstoffe (siehe Info-Kasten) liefert. Besondere Bedeutung bekommen die Getränke im Herbst und Winter. Gerade weil es nicht mehr so warm ist, achten wir oft noch weniger auf unser Durstgefühl. Dabei muss man wissen, dass der Körper bei Durst bereits einen erheblichen Wassermangel mitteilt und spätestens dann mit Flüssigkeit versorgt werden sollte – besser schon vorher. 1,5 Liter kalorienfreie oder kalorienarme Getränke sind hier das absolute Minimum. Wir alle wissen, dass bei Erkältungskrankheiten eine der Empfehlungen lautet „Viel Trinken!“. Ebenso wirksam ist es, das bereits vorher zu tun. Natürlich gehören zu einer ausgewogenen Ernährung auch noch andere Lebensmittelgruppen, wie Kartoffeln, Getreideprodukte und pflanzliche Öle. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, dann besuchen Sie doch meinen Kurs zur ausgewogenen Ernährung. Achtzig Prozent der Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, so dass jeder die Möglichkeit hat sich ausführlich zu informieren.



Praxis für **Ernährungsberatung**

Esther Quandel-Natschack

Ernährungswissenschaftlerin · Stillberaterin



Telefon: 0 21 37 - 10 96 81

[www.ernaehrung-neuss.de](http://www.ernaehrung-neuss.de)

### Wie groß ist denn der Nutzen von zusätzlichem Vitamin C als Pulver oder Kapsel?

Es gibt Situationen im Leben, in denen ist es sinnvoll so genannte Nahrungsergänzungsmittel, also Vitamin- und Mineralstoffpräparate zu sich zu nehmen. Allerdings ist es nicht Empfehlung, dass jeder im Herbst und Winter Vitamin C zusätzlich nehmen sollte. Im Gegenteil, denn oft dient dieses zusätzliche Vitamin dann als Beruhigung für unser Gewissen - dafür, dass man sich nicht um eine ausgewogene Ernährung bemüht. Es gibt zahlreiche Obst- und Gemüsesorten, die genug Vitamin C liefern (siehe Infokasten). Es liegt nur an uns diese auch zu verzehren. Mal ganz abgesehen davon, dass es ja nicht nur um Vitamin C geht, sondern z.B. auch um Zink und zahlreiche Sekundäre Pflanzenstoffe. Und diese Kombination liefert uns keine Kapsel, sondern nur die Natur. Übrigens: Vitamin C ist hitze-, licht- und sauerstoffempfindlich. Daher sollten wir diese Lebensmittel kühl, abgeschlossen und dunkel lagern und möglichst roh verzehren.

Lebensmittel (pro 100g essbarem Anteil)	Vitamin C (mg)
Johannisbeere (schwarz)	177
Petersilie	161
Paprika (rot)	121
Papaya	80
Erdbeere	63
Kohlrabi	63
Zitrone	51
Orange	49
Grapefruit	44
Feldsalat	35
Stachelbeere	35
Clementine	30
Radieschen	29
Chinakohl	26
Lauch	26
Tomate	19
Ananas	19
Apfel	12

Quelle: Kleine Nährwertabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Praxis für Ernährungsberatung  
Esther Quandel-Natschack  
Feuerbachweg 11  
41469 Neuss-Norf

Telefon: 0 21 37 – 10 96 81  
Mail: eq@ernaehrung-neuss.de  
www.ernaehrung-neuss.de

### Info: Sekundäre Pflanzenstoffe

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören etwa 100.000 Substanzen, die von Pflanzen gebildet werden. Hierzu zählen Farbstoffe (z.B. das Rot der Paprika), Aromastoffe (z.B. das ätherische Öl der Knoblauchs), Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten (z.B. die Schärfe der Chili). Sie haben für den Menschen eine Vielfalt von gesundheitsfördernder Wirkung. So können zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs vorbeugen.

### Info: Vitamin C in Obst und Gemüse (roh)

(mp/eqn)



erschienen in mein-norf.de  
Das Magazin