

«Gehen Sie in Hochform durch die kühle Jahreszeit»

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, richtet sich nicht nur die Natur auf die kalte Jahreszeit ein. Auch der Körper passt sich dem Winterrhythmus an. Gerade in der lichtarmen und kalten Jahreszeit ist unser Körper anfälliger für Infekte und Krankheiten. Essen Sie gesund und stärken Sie so Ihr Immunsystem!

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 56.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

Wenn es draussen kälter wird, sind wir besonders auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung angewiesen. Gerüstet mit den richtigen Vitaminen kann so manchem Schnupfen ein Schnippchen geschlagen werden. Besonders wichtig sind die Vitamine A, B und C. Vitamin A schützt unsere Schleimhäute, Vitamin B und C unterstützen als Ganzes unser Immunsystem. Um den täglichen Bedarf zu decken, sind jedoch nicht in jedem Fall Zusatzpräparate nötig. Bei lang andauernden Stressphasen oder bei Schwangeren kann ein Zusatzpräparat jedoch sinnvoll sein. Die richtige Wahl zu treffen ist jedoch nicht immer ganz einfach und individuell unterschiedlich. Hier lohnt sich ein beratendes Gespräch mit einer Fachperson.

Vitamine im Winter

Milch und Milchprodukte liefern die Vitamine A und B. Wichtige Vitaminlieferanten für die kalte Jahreszeit sind ausserdem die Wintergemüse. Dazu gehören verschiedene Kohlarten, Endivie und Chicoree, Rander, Sellerie, Kürbis, Karotten, Lauch und Nüsslisalat. Letzterer enthält grosse Mengen an Provitamin A und Vitamin C und neben Kalium und Kalzium auch Eisen. Als einheimisches Obst stehen Äpfel und Birnen zur Auswahl. Obst und Stärkeprodukte (Brot, Getreide, Kartoffeln) beugen zudem Süsshunger vor. Eine «Vitaminspritze» für Herbst und Winter können auch Keimlinge sein. Diese zarten Jungpflanzen – zum Beispiel von Weizen, Roggen, Gerste – enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Nah-

rungsfasern und können auch selbst gezogen werden. Wenn Sie saisonal, abwechslungsreich und ausgewogen essen, versorgen Sie Ihren Körper mit allem was er braucht.

Etwas Warmes braucht der Mensch

In der kalten Jahreszeit ist das Bedürfnis nach einer warmen Mahlzeit besonders gross. Aber eine warme Mahlzeit bedeutet nicht nur «warmes Essen», sondern auch ein «wärmendes» Zusammensein in gemütlicher Runde und entspannter Atmosphäre. Die reine Temperatur der Nahrung – ob warm oder kalt – ist für den Verdauungsvorgang zunächst nicht entscheidend. Denn die warme Nahrung kühlt bereits im Mund ab und hat, wenn sie in den Magen gelangt, annähernd die gleiche Temperatur erreicht wie kalte Nahrung, die in Mund und Magen erwärmt wird. Wie schnell die Nahrung verdaut wird, hängt eher von der Energiedichte als von der Temperatur ab. Die Energiedichte kann bei einer kalten Mahlzeit genauso hoch sein wie bei einer warmen. Die alte Weisheit, dass der Mensch eine warme Mahlzeit am Tag benötigt, hat einen anderen Hintergrund: Viele Nahrungsmittel kann man roh gar nicht verzehren, zum Beispiel Kartoffeln, Reis oder Bohnen. Warmes Essen trägt daher zu einem vielseitigen und nährstoffreichen Speiseplan bei. Warmes Essen riecht und schmeckt auch besser, da sich Aroma- und Duftstoffe beim Kochen besonders gut entfalten. Geniessen Sie einmal im Tag eine warme Mahlzeit und gönnen Sie sich so auch gleich noch eine entspannende Pause.