



Wenn die Früchte reif
geerntet in unseren
Kellern liegen,
die Stare gegen Süden
fliegen,
dann darf und muss es
auch so sein,
dann zieht der Herbst im
Land ein!

(Hahn/ÖGK)

Liebe Interessierte,
liebe Abonent*innen des „Richtig essen
von Anfang an!“-Newsletters,

langsam lässt die Hitze uns aus ihrer
Umklammerung und die Temperaturen
entsprechen der Jahreszeit!

Nebelfelder in den frühen Morgenstunden
kündigen jetzt schon an, dass der Herbst mit
Riesenschritten ins Land zieht!

Wir haben für Sie für die kommende Jahreszeit viele Informationen aus den unterschiedlichsten Bereichen zusammengetragen und in diesem Newsletter aufbereitet!

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in die neue Jahreszeit, ins neue Kindergarten- sowie Schuljahr

Ihr „Richtig essen von Anfang an!“-Team

Alle Themen dieses Newsletters auf einen Blick:

- [Schon gewusst ?](#)
- [Familientreff Leoben](#)
- [Die Bedeutung des Darmmikrobioms auf Babys Gesundheit](#)
- [Lebensmittel-Detektive: Kraftpakete voller Wunder](#)
- [Darf ich mich vorstellen: Mein Name ist Hokkaido...](#)
- [Brot im Handumdrehen: 2-Minuten-Brot](#)

Schon gewusst?

Wussten Sie, dass...

- ... unser Darmmikrobiom bei der Aufspaltung und Verwertung von Nährstoffen hilft, Vitamine im Darm produziert werden und hier 80% unserer Immunzellen angesiedelt sind?

Damit der Darm seinen vielfältigen Aufgaben bestmöglich nachkommen kann, ist eine artenreiche Darmflora mit Billionen nützlichen Bakterien unerlässlich. Deren Entwicklung beginnt bei der Geburt des Kindes.

Deshalb ist es wichtig, bereits in der Schwangerschaft auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Zucker und fettreiche Ernährung, Stress oder eine häufige Einnahme von Antibiotika können das Gleichgewicht der Darmbakterien stören. Dies begünstigt die Entstehung von Allergien und Unverträglichkeiten.

Ob Allergien der Eltern ans Kind weitergegeben werden, entscheiden nicht alleine die Gene. Auch die Darmgesundheit der Mutter spielt bei der Entwicklung des Kindes eine wichtige Rolle. Eine gezielte Gabe von probiotischen Bakterien gegen Ende der Schwangerschaft kann helfen, das Gleichgewicht der Darmbakterien zu regulieren (Anmerkung der Redaktion: Das sollte aber immer in Abstimmung mit dem/der jeweiligen Facharzt/Fachärztin erfolgen). *(Beitrag von: Mag. Veronika Macek-Strokosch, Eat2day Ernährungsconsulting)*

- ... Hülsenfrüchte die Samen und Früchte der Schmetterlingsblütler sind? Wenn wir also Bohnen, Linsen und Co essen, haben wir "Schmetterlinge im Bauch" und nähren zudem die guten Darmbakterien.
- ... Hülsenfrüchte einen hohen Ballaststoffgehalt von 15 bis 23 Prozent haben?
- ... die blähende Wirkung von Hülsenfrüchten von Mehrfachzuckern kommt, die durch unsere Darmbakterien abgebaut werden? Der blähende Effekt lässt, bei regelmäßigem Verzehr, jedoch innerhalb weniger Wochen nach. Die Darmflora stellt sich entsprechend auf die enthaltenen Ballaststoffe ein.



Familientreff Leoben

Der Familientreff Leoben ist ein liebevoll und kindgerecht gestalteter Treffpunkt für werdende Eltern und Familien mit Kleinkindern. Im Familientreff gibt es verschiedenste Angebote für die aktive Teilnahme von Groß und Klein, sowie Raum und Gelegenheit zum persönlichen Austausch.

Alle aktuellen Termine sowie nähere Informationen finden Sie auf leoben.at.

Kontakt:

Familientreff Leoben
Timmersdorfergasse 14
8700 Leoben

Lisa Laschalt & Mag.^a Claudia Leeb

03842/4062-357

familie@leoben.at



© Foto Freisinger



Die Lebensmitteldetektive Kraftpakete voller Wunder – Hülsenfrüchte

© Jiri Hera / shutterstock.com

Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen verfügen über wahre Zauberkräfte! Sie verzaubern uns mit...

- **Eiweiß**, welches unser Körper braucht, um zu wachsen und Wunden zu schließen
- **Kohlenhydraten und Ballaststoffen**, die uns satt machen und mit Energie versorgen
- **B-Vitaminen**, die uns beim Lernen helfen und uns glücklich machen
- **Magnesium und Kalium**, die unserem Herz helfen, zu schlagen

Hülsenfrüchte dürften also ruhig öfter auf unseren Tellern landen! Früher als „Speis‘ für arme Leut“ bekannt, erfreuen sie sich inzwischen zum Glück wieder größerer Beliebtheit. Ob traditionell österreichisch als Käferbohnsensalat oder Linsensauce mit Knödel oder exotisch als Falafel mit Humus – da ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Kinder ahmen das Essverhalten ihrer Bezugspersonen nach. Noch ein Grund mehr, dass auch Sie sich vom vollmundigen Geschmack der runden Köstlichkeiten überzeugen!

Folgende Tipps helfen, Bohnen und Co schmackhaft zu machen:

- „Mit Essen spielt man nicht?“ Von wegen! Alle getrockneten Hülsenfrüchte eignen sich perfekt dafür. Ob als Ladung für Lastwägen oder unbekannter Schatz in Fühl-Kisten...Durch das Spielen werden Kinder mit Hülsenfrüchten vertraut und neugierig darauf, sie auch zu kosten.
- Verfügen Sie über die Möglichkeit, etwas anzupflanzen, nützen Sie sie! Das Anbauen von verschiedenen Bohnen im Garten macht Spaß und ermutigt Kinder, sie auch zu essen.
- Bieten Sie Hülsenfrüchte immer wieder an. Je öfter die Kids probieren können, desto besser! Ob als Aufstrich, Salat oder als „Schmetterlingslaibchen“.
- In größeren Supermärkten sind grüne und orange Nudeln aus Erbsen oder Linsen erhältlich. Gemischt mit weißen und Vollkornnudeln werden sie zur Regenbogen-Pasta.
- „Habt ihr Schmetterlinge im Bauch?“ Hülsenfrüchte sind die getrockneten Samen der Schmetterlingsblütler. Versucht, die Schmetterlinge im Bauch tanzen zu spüren, nachdem ihr sie gemeinsam gekostet habt 😊



Die Bedeutung des Darmmikrobioms für Babys Gesundheit



© Dominique Michl/shutterstock.com

Wenn wir essen, nehmen wir nicht nur wichtige Nährstoffe auf, wir füttern auch unsere Darmbakterien - unser Darmmikrobiom. Durch gezielte Ernährung können wir unser Mikrobiom positiv beeinflussen, den Stoffwechsel aktivieren und Krankheiten abwehren.

Im Grunde ist der menschliche Körper durch und durch von Keimen bevölkert. Und das ist gut so, denn je bunter und reichhaltiger die Bakterienlandschaft, desto mehr profitiert Babys Gesundheit. Einzigartig wie ein Fingerabdruck entwickelt sich das Mikrobiom bis zum dritten Lebensjahr und bleibt danach relativ stabil. Als Teil seines körpereigenen Ökosystems wird es ein Leben lang Babys Verdauung, Stoffwechsel und Immunsystem steuern.

Guter Start von Mutter und Kind

Für einen guten Start von Mutter und Kind ist deshalb die Besiedelung mit den richtigen Bakterienstämmen von enormer Bedeutung. Der Darm der Mutter kann über eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung und speziell kombinierte Probiotika mit einer intakten Bakterienflora besiedelt werden. Diese überträgt sich in mehrfacher Weise auf das Kind:

Die erste große Keimbepflanzung findet bei der Geburt statt. Wenn sich das Baby durch den Geburtskanal schiebt, kommt es in erster Linie mit den mütterlichen Milchsäurebakterien in Kontakt. Anders ist das bei Kindern, die per Kaiserschnitt entbunden werden: Sie treffen zuerst auf Bakterien in der Luft und auf Hautbakterien der Mutter. Die Population von schützenden Laktobazillen und Bifidobakterien im Darm fällt bei Kaiserschnitt-Kindern entsprechend geringer aus. Das wiederum macht sie anfälliger für Drei-Monats-Koliken, Infektionskrankheiten und Allergien. Durch sogenanntes „Vaginal Seeding“ – die Benetzung des Säuglings mit dem Vaginalsekret der Mutter nach dem Kaiserschnitt – will man diesem Problem beikommen.

Babys erstes Superfood

Ein weiterer mütterlicher Lieferant wichtiger Mikroben ist die Muttermilch: Sie beinhaltet mehrere hundert Bakterien-Arten, wobei hier insbesondere die Bifidobakterien zur optimalen Entwicklung des kindlichen Immunsystems beitragen. Besonders wertvoll ist die gelbliche cremige Erstmilch, das sogenannte Kolostrum, welches – vollgepackt mit Immunabwehrstoffen und Eiweißen – eine Art ersten Impfstoffes für den Säugling darstellt. Insgesamt finden sich bei gestillten Kindern deutlich mehr Spezies der nützlichen Bifidobakterien, welche die Barrierfunktion der Darmschleimhaut stärken und die Immunzellen im Darm mit wichtigen Informationen zur Bekämpfung von Erregern versorgen.



© jfk_image/shutterstock.com

In diesem Sinne: Vertrauen Sie bei Ihrem kleinen Sonnenschein auf Mutter Natur. Zusätzlich stellt die Hautoberfläche der Brust beim Stillen eine weitere nützliche Bakterienquelle dar.

Allergien im Vormarsch

Bei einem Kaiserschnitt fehlt diese natürliche Erstbesiedelung mit nützlichen Keimen jedoch, und im Darm des Babys siedeln sich oft mehr möglicherweise krankheitserregende Keime als nützliche probiotische Bakterien an. Doch auch eine veränderte Darmflora der Mutter und ein in Folge unausgeglichenes Immunsystem können bei der Geburt auf das Baby übertragen werden – das ist besonders problematisch, wenn allergische Vorbelastungen in der Familie gehäuft vorkommen. Diese Verschiebung wichtiger Immunzellen, der sogenannten TH1- und TH2-Zellen, kann man jedoch mit ausgewählten probiotischen Bakterien regulieren. Große Studien an renommierten Kliniken zeigen, dass durch die Versorgung des Kindes mit speziell ausgewählten Darmbakterien das Risiko für das Auftreten von allergischen Reaktionen um 80% reduziert werden kann – sofern das Kind im gesamten ersten Lebensjahr täglich damit versorgt wird und auch die Mutter diese Bakterienkombination ab dem 8. Schwangerschaftsmonat eingenommen hat ¹.

Antibiotika

Eine Behandlung mit Antibiotika kann die empfindliche Bakterienwelt von Mutter und Kind massiv aus dem Gleichgewicht bringen und sollte deshalb unbedingt von geeigneten Probiotika begleitet werden, um Babys „Gesundheitszentrale“ zu unterstützen.

Darmmikrobiom stärken

Unsere Darmbakterien lieben eine abwechslungsreiche und ballaststoffreiche Kost mit reichlich Gemüse, Hülsenfrüchten, Reis, Kartoffeln, Obst (Beeren, Äpfel, Birnen), Getreideflocken, Vollkornprodukten, Lein- und Flohsamen sowie fermentierten Lebensmitteln wie z.B. Sauerkraut, Sauerteigbrot, Joghurt, Kimchi, Miso, Kefir und Kombucha.

Von besonderer Bedeutung sind die von Bakterien produzierten Stoffwechselprodukte, die kurzkettige Fettsäuren (SCFA - short chain fatty acids), die für den Schutz unsere Darmbarriere wichtig sind. Die intakte Darmbarriere stellt daher den Grundstein für eine funktionierende Infektabwehr dar.



Kontakt:

Mag. Veronika Macek-Strokosch
Eat2day Ernährungsconsulting
Ernährungswissenschaftlerin
Dipl. TCM-Ernährungsberaterin
Dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit

Eat2day Praxis in der Praxisgemeinschaft Pro Age
Hietzinger Kai 133, 5. Stock
A-1130 Wien
Tel. +43 1 971 95 48
E-Mail: beratung@eat2day.at
Web: www.eat2day.at



¹Universitätsklinik Utrecht – Prof. G. Rijkers – Allergieforschung
Niers et al. Identification of strong interleukin-10 inducing lactic acid bacteria which down-regulate T helper type 2 cytokines. Clin. Exp. Allergy, vol. 35, 1481-1489 (2005).

Darf ich mich vorstellen: Mein Name ist Hokkaido...

Ich bin wohl eines der bekanntesten Gemüse, um den Herbst willkommen zu heißen. Als wahres Multitalent in der Küche bin ich die beliebteste Kürbissorte. Im Supermarkt findet man mich mittlerweile fast das ganze Jahr im Regal, meine Hauptsaison ist aber von September bis Oktober. Da ich bei guter Lagerung (kühl und dunkel) bis zu einem Jahr haltbar bin, komme ich häufig auch noch in den späten Wintermonaten aus heimischem Anbau. Darauf kannst du bei deinem Einkauf achten.

Wie mein Name vermutlich schon vermuten lässt, komme ich ursprünglich von weit her. Ich stamme von der namensgebenden Insel Hokkaido in Japan, wo ich Ende des 19. Jahrhunderts gezüchtet wurde. Dort bin ich unter dem Namen „Uchiki Kuri“ bekannt.

Im Vergleich zu meinen Verwandten bin ich mit einem bis zu drei Kilogramm relativ klein und daher ideal für die Familienküche. Schließlich bin ich schnell „verputzt“. Da man meine dünne Schale mitessen kann, bin ich auch einfach und schnell zu verarbeiten. Mein leicht süßlicher und mild-nussiger Geschmack passt prima zu Suppe, Auflauf, Laibchen, Brot und vielem mehr.



Brot im Handumdrehen: 2-Minuten-Brot

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 60 g Sesam
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Leinsamen
- 2 EL Apfelessig
- 2 TL Salz
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Germ

Tip: Eine feuerfeste Form mit Wasser in den Backofen stellen.



Schmackhafte Herbstrezepte sind auf unserer Homepage unter **Herbstrezepte 2022** zu finden!

Zubereitung

Die Germ im lauwarmen Wasser auflösen. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und gut mit dem Mixer, mit Knethaken oder einer Küchenmaschine durchkneten. Den Teig in eine beölte Kastenform geben und in den kalten Backofen stellen. Bei 200°C Ober- und Unterhitze eine Stunde backen. Nach dem Backen auf einen Gitterrost stürzen und abkühlen lassen.

Impressum: Newsletter „Richtig essen von Anfang an!“

Herausgeber und Medieninhaber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien, www.gesundheitskasse.at
Gestaltung & Produktion: Gabriele Hahn!; ÖGK (gabriele.hahn!@oegk.at), Martina Oswald; ÖGK (martina.oswald@oegk.at)

Sollten Sie unseren Newsletter nicht mehr abonnieren wollen, schreiben Sie bitte ein Mail mit dem Betreff „REVAN Newsletter abbestellen“ an: richtigessen-15@oegk.at

Fotos ohne Quellenangabe: ÖGK