



**Österreichische
Gesundheitskasse**

*Schnelle und gesunde Küche
für Powerfrauen
Ratgeber*



*Autorin:
Angelika Kirchmaier*

Inhaltsverzeichnis

1. Die Power beginnt beim Frühstück	6
Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es dazu?	6
Welche Startenergie am Morgen?	6
Welche Menge ist empfehlenswert?	7
Sie haben in der Früh keinen Appetit?	7
2. Die perfekte Jause	7
3. Mittagessen	7
Wenn es schnell gehen muss und es keine Zeit zum Kochen gibt	7
Kochtipps	8
Sie sind am Nachmittag müde?	8
4. Nachmittagsjause	8
5. Abendessen	8
6. Blähbauch?	9
7. Welches Essen verwöhnt die Verdauung?	9
8. Vorkochen?	10
9. Konserven als Alternative zu einem gesunden Mittagessen?	10
10. Gesunde Fertiggerichte, die man nur noch mit heißem Wasser aufgießen muss?	10
11. Gemüse und Obst	10
12. Wasser – der wichtigste Baustein für den perfekten Tag	11
Wasser macht intelligent!	11
Wieviel soll es sein?	11
Fazit	12

Autorin

Mag. Angelika Kirchmaier, MMSc, Dipl. DA

Praxis für ernährungsmedizinische Beratung und Therapie

Lindrainweg 64, A-6361 Hopfgarten

www.angelika-kirchmaier.at

Handout zum Vortrag - Weltfrauentag, 8. März 2023

Nachdruck und Kopie unter Angabe der Quelle für den **privaten** Gebrauch erlaubt

copyright auf alle Texte und Bilder, Nachdruck der Bilder nur nach Genehmigung durch die Fotografen!

Literatur bei der Verfasserin

Literaturempfehlung – Ratgeber



Das Buch „**Fit und Xund**“ bietet Freizeitsportlern eine Fülle an Tipps und Tricks. Mit dem Buch „**Mein knackig frisches Immunsystem**“ inklusive Immunsystem Power-Plan bringen Sie Ihr Immunsystem zu Höchstleistungen. „**Nicht alles ist Mist**“ zeigt auf, wie man Lebensmittelverschwendung ganz einfach vermeiden kann und dabei noch sehr viel Geld spart. „**Xundheit – genießen leicht gemacht**“ liefert allgemeine Tipps zur Ernährung.

Literaturempfehlung – Kochbücher



Schnelle, einfache und kostengünstige Gerichte finden Sie in folgenden Kochbüchern:

Die Bücher „**Gartenfrische Blitzgerichte**“ und „**Xunde Blitzgerichte**“ bieten sich für all jene an, die wenig Zeit zum Kochen zur Verfügung haben, aber auch für Kochanfänger:innen. Mit Hilfe des Kinderkochbuchs „**Xund und kinderleicht**“ können Ihre Kinder selber ihr Frühstück zubereiten oder leckere Gerichte kochen und gesunde Kuchen backen. Das Buch „**Xunde Jause**“ bietet über 300 Jausenvorschläge. Wenn Sie gerne Brot backen möchten und noch nicht so viel Erfahrung mitbringen, werden Sie in den Büchern „**Brotbacken für Eilige**“ (Brote) und „**Unser Brot**“ (Kleingebäck) fündig. Eine Fülle an gesunden Backwaren finden Sie in den Büchern „**Xund backen**“, „**Genussvoll leben mit Diabetes – das Backbuch**“, „**Gugelhupf**“ und „**Kekse für Eilige**“. Einen Überblick über alle Vollkornteige liefert das Buch „**Teige**“, inkl. Sauerteigrezept.

Schnelle und gesunde Küche für Powerfrauen

Es gibt kaum eine Handlung, die wir so oft durchführen, wie unser Essen. Mindestens 90.000 Mal greifen wir im Laufe unseres Lebens zu. Dabei könnten die Wünsche und Anforderungen an unsere Mahlzeiten nicht unterschiedlicher sein. Portionsgröße, Gesundheitsgrad, Kostenfaktor, Optik, Zubereitungszeit, Zubereitungstechnik, Ernährungsform und viele weitere Faktoren spielen in unterschiedlicher Ausprägung eine Rolle. Dazu gesellt sich zunehmend eine gewisse Verunsicherung. Was darf/soll ich essen? Was tut mir gut? Was hält mich gesund?

Wir servieren Ihnen einen Vorschlag für einen gesunden Tagesplan!

Die Power beginnt beim Frühstück

Tanken Sie Energie dann, wenn Sie diese benötigen. Der Mitteleuropäer tickt üblicherweise immer noch nach folgender innerer Uhr:

- Frühstück wie ein Kaiser,
- Mittag wie ein König,
- Abend wie ein Bettler.

Der Grund dafür liegt in unserer Verdauungstätigkeit. Vom frühen Morgengrauen bis zum späten Nachmittag klappt unsere Verdauung wunderbar, gegen Abend und in der Nacht gönnt sich der Verdauungsapparat eine Ruhepause, erkennbar u.a. daran, dass der Blutzuckerspiegel in der Nacht am tiefsten sinkt. Der Körper kann sich dadurch auf die Regeneration konzentrieren, wir erneuern und reparieren uns also Nacht für Nacht, vorausgesetzt man hat am Abend nicht zu üppig geschlemmt.

Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es dazu?

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen u.a. einen Zusammenhang zwischen Frühstücksverzicht und Übergewicht, Adipositas, Bluthochdruck, Depression, Stress, psychischen Belastungsstörungen und Angstzuständen bei Jugendlichen.

Welche Startenergie am Morgen?

Langsame Kohlenhydrate (slow carbs) liefern die perfekte Startenergie für den Tag. Diese slow carbs finden Sie in Vollkorngetreide, z. B. Vollkornbrot, Porridge und Müsli aber auch in Hülsenfrüchten, z. B. baked beans (am besten selbstgemacht) oder Hummus. Schnelle Kohlenhydrate (Fast carbs) stecken in Weißmehlprodukten, z. B. einer Semmel oder einem Schwarzbrot, liefern schnell Energie, aber leider nur von kurzer Dauer. D. h. nach fast carbs stellt sich bald wieder ein Hungergefühl ein.

Warum Kohlenhydrate?

Es gibt für uns nur drei Nährstoffe zur Wahl. Kohlenhydrate als „Alltagsenergie“, Fett als Speicher- und Schutzstoff und Eiweiß als „Dünger“. Eiweiß liefert ineffiziente Energie und Fett lässt die Energie zu träge anfluten. Kohlenhydrate stellen also die ideale Energiequelle für das Frühstück dar. Natürlich können Sie Ihr Frühstück noch mit Eiweiß und Fett kombinieren. Z. B. zum Vollkornbrot (Kohlenhydrate) ein Rührei (Eiweiß) oder zum Müsli (Kohlenhydrate) einen Joghurt (Eiweiß).

Welche Menge ist empfehlenswert?

80 - 100 g Vollkornbrot, 50 – 60 g Müsli/Haferflocken (Porridge) oder 70 – 100 g Hülsenfrüchte können problemlos verzehrt werden.

Sie haben in der Früh keinen Appetit?

Die Ursache dafür liegt häufig beim Abendessen. Fällt dieses zu üppig oder zu kalorienhaltig aus, so kann sich der Körper in der Nacht nicht ordentlich ausruhen, in der Folge verlangt er in der Früh seine Ruhephase, d. h. just in jener Zeit, in der sich der Körper eigentlich ausgeruht und mit voller Kraft an die Arbeit machen sollte.

Die perfekte Jause

Wenn Sie am Vormittag viel Gehirn- oder Muskelenergie benötigen, tanken Sie noch einmal Energie nach. Diese Jause kann sich wie das Frühstück zusammensetzen oder für den kleinen Hunger auch nur ein Stück Obst und/oder Gemüse oder ein Joghurt sein.

Faustregel: Je mehr Energie Sie benötigen, desto größer soll die Jausenportion ausfallen.

Mittagessen

Mit einem Mix versorgen Sie Ihren Körper optimal! Dieser setzt sich aus einer Energie-, einer Vitamin- und einer Eiweißkomponente zusammen.

Energie fürs Gehirn

- Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte - Achtung! Weißmehlprodukte machen müde!
- 1 – 2 Hände voll (ca. 50 g roh gewogen als Beilage, ca. 80 – 100 g als Hauptkomponente)

Vitamine

- Obst, Gemüse, Salat, frische Kräuter, Sprossen
- Min. 2 Hände voll

Eiweißquelle

- Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Fisch, Ei, Milchprodukte, Fleisch... - Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier 😊
- Ca. 1 Hand voll

Tipp! Eine praktische Orientierungshilfe liefert der Mahlzeitenteller der ÖGK: <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.889842&portal=oegkportal>

Wenn es schnell gehen muss und es keine Zeit zum Kochen gibt

Der Supermarkt bietet eine Fülle an gesunden Mittagssnacks, z. B. Vollkornbrot mit Hummus und Snackgemüse, Vollkornbrot mit Käse und Apfel als Dessert, Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Snackgemüse, Joghurt-Müsli-Bowl oder eine Salatbox mit Vollkornbrot. Dazu am besten Wasser trinken.

Kochtipps

Zuckerspartipp: Zucker, der sich im Normalfall aus Trauben- und Fruchtzucker zusammen setzt, verliert durch das Kochen die Hälfte des süßen Geschmacks. Der Grund dafür liegt im Fruchtzucker, dem die Hitze nicht bekommt, d. h. er wird beim Erhitzen sauer, aber die Kalorien bleiben im Produkt. Daher schmeckt auch z. B. die süßeste Himbeere nach dem Erhitzen sauer. Mischen Sie daher den Zucker wo immer möglich erst ganz zum Schluss unter, z. B. beim Pudding erst nach der Zubereitung.

Fettspartipp: Sie können Zwiebeln und Fleisch auch ohne Fett *anrösten*. Verwenden Sie dazu am besten eine Edelstahlpfanne, keine Pfanne mit Beschichtung, denn diese kann durch das trockene Erhitzen Schaden nehmen. Erhitzen Sie die Pfanne, geben Sie das Gargut hinein und decken Sie zu. Zugedeckt bei höchster Stufe ca. ¼ bis ½ Minute rösten. Deckel öffnen, umrühren und bei Bedarf weiter rösten. Achtung! Da die Fett-Trennschicht fehlt, wird nicht die Zwiebel braun, sondern der Topfboden. Sobald Sie aufgießen, löst sich das Röstkaramell vom Boden und die Zwiebel schmeckt wie gewohnt.

Messen Sie die *Fettmenge* ab. Diese wird oft unterschätzt. 10 g Fett (= ca. 1 Esslöffel) entsprechen ca. 100 Kalorien. Eine flotte Runde mit der Ölflasche ergibt schnell so viele Kalorien, wie in einer Tafel Schokolade stecken.

Béchamelsaucen können Sie ganz ohne Fett zubereiten. Wenden Sie dafür die Pudding-Technik an. D. h. 2/3 der Milch aufkochen, die restliche Milch mit dem Mehl verrühren und in die kochende Milch einrühren bis es blubbert. Fertig ist die Sauce, die Sie nun nach belieben würzen oder weiterverarbeiten können, z. B. für Lasagne.

Sie sind am Nachmittag müde?

Wenn das Mittagessen zu üppig ausfällt oder der Anteil an fast carbs sehr hoch ist, z. B. eine große Portion weiße Nudeln oder Spätzle, benötigt Ihr Körper sehr viel Energie für die Verdauungsarbeit. Diese Energie fehlt Ihnen im Körper, Sie werden müde. Hier helfen nur zwei Tipps, moderate Bewegung oder ein Schläfchen und damit es beim nächsten Mal gar nicht erst dazu kommt, ein Umstieg auf Vollkornprodukte und weniger fettreiche Speisen.

Nachmittagsjause

Liegt die Pause zwischen Mittag- und Abendessen über 3 Stunden, kann zur Vorbeugung eines Heißhungers noch eine kleine Mahlzeit gegessen werden, z. B. ein Stück Obst, etwas Gemüse, ein belegtes Vollkornbrot oder ein Joghurt. Wenn Ihre Lust nach Süßem nicht zu bändigen ist, dann hilft ein Kuchen aus Vollkornmehl (vgl. Rezept im Anhang).

Abendessen

Je weniger und je leichter verdaulich, desto besser. Wenn Sie am Abend nur noch eine kleine Portion zu sich nehmen, schlafen Sie besser, Sie schnarchen weniger, können in der Nacht effizienter regenerieren, bauen besser Fett ab und fühlen sich in der Früh fitter und aktiver als nach einer üppigen Abendmahlzeit. Zudem funktioniert die Apoptose besser, d. h. die Vernichtung kranker, geschädigter oder funktionsunfähiger Zellen

So geht's

- Ab spätestens 18.00 Uhr fasten
- Zur Überbrückung des Hungers: warmer Kräutertee oder notfalls 1 Glas warme Milch oder Joghurt

Welche Menge ist empfehlenswert?

Die optimale Mahlzeit ist nicht viel größer als jene Menge, die maximal 2 x in Ihre Faust passt. Zuzüglich Gemüse, das in gekochter Form am Abend am besten verträglich ist.

Blähbauch?

Gerade Frauen leiden oft unter einem aufgeblähten Bauch. Die Gründe dafür sind vielschichtig und hängen oft gar nicht mit dem Essen zusammen. Wenn Sie betroffen sind, wäre es sinnvoll, einmal anhand eines Ernährungs-, Beschwerde- und Bewegungsprotokolls die tatsächliche Ursache eruieren zu lassen. Eine Pauschalempfehlung wäre unseriös.

Blähungen entstehen durch die Vergärung der anfallenden Reste. Insgesamt rund 40 Milliarden Keime kümmern sich um die Fermentation dieser Reste und sorgen gleichzeitig für ein stabiles Darm-Mikrobiom. Da sich bei Gärung bekannterweise Luft bildet, bläht diese den Darm wie einen Ballon auf. Wenn man nun diese Gase nicht ablässt, d. h. Blähungen nicht hinaus dürfen (ca. 25 Blähungen pro Tag sind normal), man krumm am Stuhl lümmelt („knickt“ den Darm ein und reduziert so die Passage), den Bauch einzieht (Druck wird nach innen verlagert), zu wenig Sport betreibt (Bewegung verbessert die Gasabgänge), zu wenig Ballaststoffe isst (Ballaststoffe trainieren den Darm), zu wenig trinkt (Flüssigkeit erhöht das Stuhlvolumen und beschleunigt die Passage), blähende Zutaten isst, wie z. B. Maltodextrin (oft in Gewürzen oder Fertiggerichten enthalten), Birkenzucker (Xylit) oder Süßstoffe kann es zu massiven Schmerzen bis hin zu Kreuzschmerzen kommen.

Welches Essen verwöhnt die Verdauung?

Ballaststoffe aus Obst (außer Banane), Gemüse (außer Avocado), Kräutern, Sprossen, Vollkorngetreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten sind Balsam für Ihren Darm.

Milchsauer vergorene Produkte, wie z. B. Sauerkraut, Rübekraut, aber auch Joghurt oder Buttermilch verwöhnen den Darm ebenfalls.

Als Gemeintipp erweisen sich pektin- oder β -glucanhaltige Lebensmittel, wie z. B. Preiselbeeren, alte Apfelsorten, die noch braun werden, Gerste und Hafer.

Vorkochen?

Eintöpfe, Suppen und saucige Speisen lassen sich perfekt vorkochen und in Schraubverschlussgläsern für ca. 2 – 4 Wochen im Kühlschrank bzw. für ca. ½ Jahr im Tiefkühler aufbewahren.

Für die Aufbewahrung im Kühlschrank die kochend heiße Speise in ein Schraubverschlussglas füllen (Tipp: mit einem Marmeladen-Abfülltrichter klappt es ohne Kleckern). Sofort verschließen, kurz umdrehen, damit die Luft im Glas konserviert wird und auskühlen lassen. Es bildet sich ein Vakuum, das für die Haltbarkeit sorgt. Die ausgekühlten Gläser in den Kühlschrank stellen.

Für die Aufbewahrung im Tiefkühler die Speisen warm oder kalt abfüllen. Das Glas nicht ganz voll füllen, denn beim Tiefkühlen dehnt sich der Inhalt aus. Auskühlen lassen, in den Tiefkühler stellen und erst am nächsten Tag verschließen. Würden Sie die Gläser sofort verschließen und tiefkühlen, kommt es durch die Ausdehnung zum Bersten des Glases.

Konserven als Alternative zu einem gesunden Mittagessen?

Bei Konserven handelt es sich um Produkte mit einer sehr langen Haltbarkeit. Dementsprechend bauen sich auch die Vitamine ab. Mineralstoffe, Ballaststoffe, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate bleiben aber erhalten. D. h. ein Konservengericht, das möglichst keine bis kaum Zusatzstoffe enthält, kann für den Notfall eine Alternative sein. Peppen Sie das Gericht mit Vitaminen auf, z. B. mit einem Salat, frischen Kräutern oder Sprossen. Besser ist aber natürlich frisch Gekochtes.

Gesunde Fertiggerichte, die man nur noch mit heißem Wasser aufgießen muss?

Immer wieder wird der Wunsch nach Gerichten laut, die man nur noch mit Wasser vermischen muss und schon ist das gesunde Mittagessen fertig. Leider klappt das in der Praxis nicht ganz so gut. Es gibt zwar für längere Outdoor-Sport-Events, z. B. mehrwöchige Trekking-Touren, tatsächlich Trockengerichte, aber für gesunde Trockengerichte ist genauso eine Vorbereitung nötig und auf Dauer können diese Gerichte nicht alle essentiellen Stoffe abdecken. D. h. Sie kommen nicht drum herum Obst und Gemüse dazu zu kombinieren.

Im Buch „Wiesengourmet“, verfasst von zwei Ernährungsexpertinnen (Waldeck, Helfricht), finden Sie eine Fülle an Trockenspeisen für längere Outdoor-Touren, die sich auch fürs Büro eignen.

Bei Fertiggerichten aus dem Handel empfiehlt es sich die Zutatenliste genau zu lesen. Nur wenige Produkte entsprechen den Kriterien einer gesunden Ernährung.

Gemüse und Obst

Vitaminpille, Basenpulver, Mineralstoffbombe und Verdauungsbooster in einem Produkt!

Lassen Sie so oft wie möglich, am besten bei jeder Mahlzeit, Gemüse, Salat, Kräuter, Sprossen und Obst vom Teller lachen. Mindestens 5 Hände voll sollten es pro Tag sein. Dabei sind Gemüse (mit Ausnahmen der fettreichen Avocado), Salat und Kräuter aufgrund des geringeren Zuckeranteils vorteilhafter als Obst.

Wasser – der wichtigste Baustein für den perfekten Tag

Wasser ist wohl der wichtigste Baustoff unseres Körpers. Jede Körperzelle enthält Wasser, jede Körperflüssigkeit wird durch Wasser genährt. Sämtliche Reaktionen im Körper sind in irgendeiner Form mit Wasser verbunden. Vom Aufbau über den Transport bis hin zur Entsorgung nicht benötigter Stoffe.

Die Palette an positiven Effekten ist demnach enorm. Neben der Stärkung des Immunsystems unterstützen Sie Ihren Körper beim Gewicht halten oder Abnehmen. Sie können sich über einen perfekten weichen Stuhlgang freuen, der ohne Druck hinaus rutscht und damit das Risiko einer Hämorrhoidenbildung deutlich senkt. Das Blut wird dünnflüssiger und fließt daher selbst durch verkalkte Gefäße leichter durch. Kopfschmerzen treten seltener auf. Wenn Sie sportlich aktiv sind, hilft eine ausreichend Flüssigkeitsversorgung dabei, Muskelkrämpfe zu vermeiden. Oft schlucken Sportler Magnesium, dabei bräuchte der Körper nur etwas mehr Wasser.

Außerdem bleibt Ihr Kreislauf stabil, Sie verbessern Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, weil die Energie dank ausreichend Wasser schneller ins Gehirn gelangt und wenn Sie schon etwas älter sind, werden Sie spüren, wie leicht es sich auf einmal wieder schluckt, da Ihr Speichel wässriger und die Schleimhäute feuchter werden.

Wasser macht intelligent!

In einer deutschen Untersuchung, in der u. a. das Institut für Sporternährung und die Gesellschaft für Gehirntuning mitwirkten, wurde an knapp 200 Studienteilnehmer:innen zwischen 18 und 60 Jahren untersucht, wie sich der Konsum von täglich 2 Litern Wasser auf die Gehirnleistung auswirkt. Das Ergebnis war verblüffend. Schon nach zwei Wochen zeigte sich im Bereich der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und damit der Schnelligkeit des Denkens eine Zunahme von 6,3 %, die Merkspanne erhöhte sich im selben Zeitraum um 9 %, d. h. man kann logischer, komplexer und mit mehr Weitblick denken. Ebenfalls zugenommen hat die Kapazität des Arbeitsspeichers und das um ganze 15,6 %! Umgerechnet in IQ wären das 8 IQ-Punkte mehr! D. h., wenn Sie ausreichend Wasser trinken, können Sie Ihre Gehirnleistung deutlich erhöhen.

Wieviel soll es sein?

Trinken Sie so viel, dass Ihr Harn tagsüber immer hell ist, Sie aber nicht ständig aufs WC müssen, denn das ist meist ein Zeichen, dass Sie zu viel auf einmal trinken.

Denken Sie beim Trinken an Ihre Zimmerpflanze. Diese mag immer wieder etwas Wasser, wird es zu viel, so fließt das Wasser ab, zu wenig Wasser lässt die Pflanze vertrocknen.

Achtung! Wenn Sie aufgrund einer Erkrankung eine bestimmte Flüssigkeitsmenge nicht überschreiten dürfen, gilt für Sie diese Faustregel natürlich nicht.

Fazit

- **Trinken** bis der Harn hell ist, aber nicht überwässern!
- Mit **Frühstücksenergie** in den Tag
- Evtl. eine **Vormittagsjause** einplanen
- Zu **Mittag** etwas Grünes vom Teller lachen lassen + Vollkorn gegen die Nachmittagsmüdigkeit
- **Nachmittag** – maximal eine kleine Mahlzeit
- **Abend** – so oft wie möglich Dinner-Cancelling
- Mit **Bewegungseinheiten** den Tag auflockern