

Mit der richtigen Ernährung die Gesundheit stärken



Grießflammeri mit Himbeermark, zubereitet von Sternekoch Christoph Ruffer. © Roya Afshar

„Du bist, was du isst!": Verschiedene Studien haben inzwischen belegt, dass unsere Ernährung einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Adipositas, Diabetes mellitus und Herz-Kreislaufbeschwerden sind einige Beispiele für Erkrankungen, die durch eine falsche Ernährung verursacht werden können. Viel Obst und Gemüse, wenig Zucker und Fett – die meisten Menschen wissen, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt. Dennoch fällt es vielen von uns schwer, den leider oft weniger gesunden Verlockungen zu widerstehen. Zusammen mit dem Helios Ernährungsexperten Prof. Dr. med. Michael Ritter, Chefarzt an der Klinik für Angiologie, Diabetologie und Endokrinologie am Helios Klinikum Berlin-Buch, zeigen wir, dass die richtige Ernährung sehr abwechslungsreich und lecker sein kann.

Selbst kochen macht Spaß

Ein entscheidender Faktor bei der gesunden Ernährung ist: Frisch und selbst zubereitet ist immer besser als fertig gekauft. „Fertiggerichte sind zwar schnell und

einfach auf den Tisch gebracht, aber in den Gerichten sind oft ungesunde Zusatzstoffe enthalten, die unseren Körper unnötig belasten“, erklärt Prof. Ritter. Neben dem Vorteil, dass man beim selbst Kochen genau weiß, welche Zutaten im Essen landen, macht das Zubereiten der Mahlzeit Spaß und weckt Vorfreude aufs Essen. Gerade jetzt in der aktuellen Corona-Zeit, in der die Restaurants geschlossen sind, bietet sich das gemeinsame Kochen von gesunden Gerichten besonders an.

Eine Auswahl an gesunden Zutaten im Überblick

- Hähnchenbrust ist eine der fettärmsten Fleischvarianten und reich an Vitamin B3 (Niacin), das unseren Stoffwechsel unterstützt
- Fisch enthält einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, die sowohl die Cholesterinwerte verbessern als auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen
- Gemüse liefert Ballaststoffe und Vitamine – ein Muss für die Abwehrkräfte
- Pilze enthalten kaum Fett oder Kohlenhydrate und sind damit sehr gesund
- Getreide, z. B. Dinkel, wartet mit einer Vielzahl an B-Vitaminen auf und ist gut für unsere Hirnleistung

Auch die süßen Feinschmecker können sich freuen, denn auf leckere Desserts muss bei der richtigen Ernährung nicht verzichtet werden. Ein gutes Beispiel sind Grießflammeri mit Himbeermark. „Neben der Milch mit ihrem Calcium für die Knochen, enthält der Grieß viel hochwertiges Eiweiß, Mineralien und Vitamine der B-Gruppe, die unseren Stoffwechsel entscheidend beeinflussen“, sagt Prof. Ritter.

Gesunde Gerichte einfach zu Hause nachkochen

Auf den Geschmack gekommen? Das Rezept für die Grießflammeri und weitere köstliche Gerichte, die perfekt in einen gesunden und ausgewogenen Ernährungsplan passen, kann jeder ganz einfach zu Hause selbst zubereiten.

Auf 144 Seiten präsentieren renommierte Spitzenköche jeweils fünf bis sechs ihrer persönlichen Lieblingsgerichte mit einer ausführlichen Zutatenliste und detaillierten Rezepten. Ganz wichtig: Alle 36 Gerichte können mühelos zu Hause nachgekocht werden, die wichtigsten Zutaten sind in jedem Supermarkt erhältlich. In ausführlichen Interviews verraten die Sterneköche Juan Amador, Thomas Bühner, Nils Henkel, Maike Menzel, Hendrik Otto und Christoph Rüffer außerdem, was gesunde Ernährung für sie persönlich bedeutet.

Weitere Informationen zum Kochbuch finden Sie hier:
<https://www.helios-kochbuch.de/>

Bildmaterial und weitere Rezepte zum Download finden Sie hier:
www.helios-gesundheit.de/themenservice

Kontakt:

Ines Balkow

Helios Kliniken GmbH

Telefon: 030 / 52 13 21 421

E-Mail: ines.balkow@helios-gesundheit.de