BARMER

Pressemitteilung

Ostern ohne Reue - Von Eiern und Süßem

Magdeburg, 13. April 2017 - Darf es ein Ei mehr sein? Oder doch lieber auf die Cholesterin-Bomben verzichten? Und wie ist es mit den Süßigkeiten? Für viele Menschen werden die Osterfeiertage auch ernährungstechnisch zu einer Herausforderung.

"Lange Zeit rieten Mediziner und Ernährungsberater beim Thema Ei eher ab als zu. Cholesterin sei schädlich. Außerdem drohten Salmonellen", sagt Thomas Nawrath, Landespressesprecher der BARMER in Sachsen-Anhalt. Mittlerweile hat sich das Bild etwas gewandelt. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind bis zu drei Eier in der Woche okay. Denn Eier enthalten hochwertiges Eiweiß, wichtige Vitamine, Jod, Lecithin und Mineralstoffe. "Und sie gehören zum Osterfest einfach dazu – so lange sie in Maßen genossen werden", ergänzt Nawrath.

Bei Süßigkeiten gilt zum Osterfest nichts anderes als zu anderen Zeiten: Mal ein Schokoriegel ist okay, doch eine Tüte Dragee-Eier ist einfach zu viel. Umsicht sollten besonders Diabetiker walten lassen. Und wer mit Gewichtsproblemen zu kämpfen hat, sollte auch den Zeitpunkt der zusätzlichen kalorienzufuhr im Blick haben: Am besten ist es, Süßes direkt nach der Hauptmahlzeit zu essen, da der Blutzuckerspiegel dann ohnehin schon gestiegen ist.

Immer wieder schlägt auch der Osterschmaus im wahrsten Wortsinn "auf den Magen". Da kann es schon helfen, statt den Festtagsbraten in Butter zu brutzeln, lieber Öl oder Margarine zu verwenden. Auch sollte man die Speisen mit verdauungsanregenden Kräutern wie Rosmarin oder Kümmel zubereiten. "Kommt es dennoch zum Magengrummeln, dann hilft zumeist schon ein natürlicher Fenchel-Kümmel-Tee", sagt Nawrath. "In jedem Fall nicht gleich zu Magensäureblockern greifen. Das sind hochwirksame Arzneimittel, die bei zu häufiger Anwendung oder zu hoher Dosierung nicht ungefährlich sind."

Auch ein Osterspaziergang an der frischen Luft kann dazu beitragen, einen gefüllten Magen wieder auf Trab zu bringen, denn: "... vom Eise befreit sind Strom und Bäche."

Landesvertretung

Sachsen-Anhalt

Postanschrift 39086 Magdeburg

www.barmer.de/presse-sachsen-anhalt www.twitter.com/BARMER ST

> Thomas Nawrath Landespressesprecher Tel.: 0391 – 56 93 83 30 Mob.: 0170 – 30 87 065 thomas.nawrath@barmer.de