

SERIE MEDIZIN À LA CARTE – TEIL 2



Vitaminbombe: Wer regelmäßig Brokkoli isst, braucht oft keine Extra-Vitamine zu schlucken. Und: Brokkoli ist auch gut für unsere Knochen, da es besonders viel Kalzium enthält – und somit Osteoporose vorbeugen kann. Davon sind übrigens vor allem Frauen ab dem 45. Lebensjahr betroffen. Auch Männer haben ab dem 70. Lebensjahr ein ähnlich hohes Risiko. PANTHERMEDIA (2)

Kalzium – damit Knochen nicht schlapp machen

Gesund genießen – ja, das geht! Wie, das stellen wir Ihnen in den nächsten fünf Wochen auf dieser Seite vor. Unsere neue Serie „Medizin à la carte“ vereint wissenschaftliche Fakten und Rezepte für ausgewogene Ernährung. Heute zeigen wir Ihnen unser zweites Gericht: Mit kalziumreicher Kost gegen die Osteoporose.

VON PD DR. DR. BEREND FEDDERSEN

Die Knochen in unserem Körper sind nicht nur statische Stützen des Halteapparates, sondern sind ein sehr aktives, sich immer wieder neu modellierendes System: Durch unterschiedliche Prozesse kommt es zu einem ständigen Knochenab- und -aufbau. Bei der Osteoporose, einer Erkrankung des Skeletts, bei der die Knochen an Festigkeit verlieren und leichter brechen, ist diese Remodellierung der Knochensubstanz gestört. Es kommt häufiger zu Knochenbrüchen, ohne Fremdeinwirkung!

Da reicht schon mal der Purzelbaum mit den Enkeln – und schon ist es passiert: Knacks, und der Wirbelkörper ist gebrochen. Von der Osteoporose sind vor allem Frauen ab dem 45. Lebensjahr betroffen. Männer haben ab dem 70. Lebensjahr ein ähnlich hohes Risiko.

Kalzium, was die Knochen stärkt, wird zu 99 Prozent in eben diesen gespeichert – und muss mit der Nahrung aufgenommen werden. Es ist ein Element, welches häufig im menschlichen Körper vorkommt. Die gespeicherte Menge bei Erwachsenen beträgt rund ein Kilogramm an Kalziumsalzen.

Es spielt eine wichtige Rolle, um Knochenabbau-Prozessen vorzubeugen. Die täglich benötigte Menge liegt bei

etwa 1000 Milligramm – man scheidet ja schon, ohne dies zu wollen, rund 400 Milligramm täglich dann wieder aus.

Hauptlieferanten für Kalzium sind Milchprodukte: So kann man mit einem Glas Milch etwa 240 Milligramm Kalzium aufnehmen. Aber es kommt auch in größeren Mengen in Fischen oder grünen Gemüsesorten, zum Beispiel in Grünkohl und Brokkoli vor.

Brokkoli ist somit ein guter Kalziumlieferant – und in unserem Salat mit Brokkolisprossen einfach nur ein Genuss (siehe Rezept unten). Er stabilisiert die Knochen, macht aber keine schweren



Wie fein! In Milch (Produkten) steckt viel Kalzium.

So tun Sie was für Ihren Kalzium-Haushalt

Wenn Sie Ihren Knochen was Gutes gönnen wollen, greifen Sie öfter mal zu folgenden Lebensmittel – so viel Kalzium steckt drin:

Gegrillter **Halloumi** (250 Gramm) enthält 3585 Milligramm Kalzium
Zwei Scheiben **Emmentaler** enthalten 330 Milligramm Kalzium

Ein Glas **Milch** enthält 240 Milligramm Kalzium
Ein **Fruchtjoghurt** enthält 171 Milligramm Kalzium
Ein Glas **Orangensaft** enthält 54 Milligramm Kalzium

100 Gramm **Grünkohl** enthalten 210 Milligramm Kalzium
Brokkoli (eine Portion) enthält 168 Milligramm Kalzium
Tofu (eine Portion) enthält 130 Milligramm Kalzium
Ein **Semmelknödel** enthält 95 Milligramm Kalzium

Scholle (eine Portion) enthält 92 Milligramm Kalzium
Garnelen (eine Portion) enthält 65 Milligramm Kalzium
Ein **Kalbschnitzel** enthält 27 Milligramm Kalzium

Knochen! Damit das Kalzium im Knochen aufgenommen wird, ist vor allem das Vitamin D3 notwendig, eines der wenigen Vitamine, die vom Körper selbst in ausreichender Menge produziert werden können.

Es wird unter anderem durch die UV-Strahlung in der Haut gebildet. Damit ist eine vermehrte Mineralisierung des Skelettsystems möglich, indem Kalzium in die Knochenmatrix eingebaut werden kann.

Somit ist es perfekt, unser lockeres Sommergericht auf der Terrasse oder auf dem Balkon zu genießen – damit das Kalzium auch wirklich „in die Knochen geht“.

Unser Rezept: Salat vom Sommerweizen mit Brokkolisprossen

Salat vom Sommerweizen mit Brokkolisprossen
(für 4 Personen)

250 g Ebyl
1 Brokkoli (klein)
50 g Brokkolisprossen
1 Bund Schnittlauch
1 Limette
2 EL Currypulver
100 ml Orangensaft
3 EL Leinöl
1 EL Weißweinessig
2 EL gerösteter Sesam

Zubereitung:

- Currypulver und Orangensaft in das kochende Salzwasser geben. Den Ebyl „al dente“ kochen, abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
- Brokkoli in kleine Röschen schneiden, in Salzwasser bissfest blanchieren und in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen.
- Den Schnittlauch fein schneiden, mit dem Brokkoli zum Sommerweizen geben.
- Salat mit Essig, Leinöl, Limettenabrieb und -saft sowie mit Salz abschmecken.

- Zum Schluss die Brokkolisprossen und den Sesam locker unterheben und anrichten.

Zubereitungszeit: 20 bis 25 Min.



Gesund kann so lecker sein: Salat vom Sommerweizen mit Brokkolisprossen. FOTO: K. HAAG; GRAFIK: SVEN HECKELMILLER

Ein Dip, der gut dazu passt: Rühren Sie etwas Joghurt mit Currypulver, Salz und Limettensaft an. Das verleiht dem Gericht eine sommerliche Frische an heißen Tagen.

Tipp: Essen Sie doch diesen herrlichen Sommersalat zum Grillen – und legen Sie sich mal einen „Halloumi“-Grillkäse auf den Rost. Damit kann Ihnen, was den Kalziumhaushalt angeht, nun wirklich nichts mehr passieren. Was auch sehr gut zum Salat schmeckt: ein Oktopus-Arm frisch vom Grill.

Eine kleine Getreidekunde

Unter dem Markennamen „Ebyl“ ist im Handel ein vorgegartener und besonders schonend zubereiteter Hartweizen erhältlich. Die Körner werden dazu zunächst mit Wasserdampf vorgegart. Danach werden sie teils geschält und getrocknet. Ob bei dieser Methode tatsächlich deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben wie der Hersteller angibt, ist umstritten. Einen Vorteil hat Ebyl in jedem Fall: Der Weizen ist schon nach 10 bis 15 Minuten gegart – perfekt für die schnelle Küche.

Hirse hat mit etwa 30 Minuten eine deutlich längere Garzeit. Dieses Getreide ist aber eine gute Alternative für Menschen, die Weizen schlecht vertragen oder sich sogar streng glutenfrei ernähren müssen, weil sie an Zöliakie leiden. Hirse ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen und Magnesium.

Dinkel ist eine alte Getreidesorte, die heute wieder sehr beliebt ist. Oft heißt es, Dinkel enthalte mehr Nährstoffe als Weizen – und sei damit gesünder. Der Gehalt an Kalium, Eisen und Phosphor ist

zwar tatsächlich ein klein wenig höher. Dieses Mehr an Nährstoffen ist aber so gering, dass es für die Ernährung praktisch keine Rolle spielt. Dafür punktet Dinkel mit seinem leicht nussigen Geschmack, der daraus hergestellten Backwaren eine besondere Note gibt. Auch in der Bratpfanne macht dieses Getreide eine gute Figur – als **Grünkern**. So nennt man halbreif geernteten und künstlich getrockneten Dinkel. In Wasser gekocht wird er in der vegetarischen Küche gern zu feinen Bratlingen verarbeitet.

Verlosung

Appetit bekommen? Wir verlosen ein **Essen für zwei Personen im Restaurant von Spitzenkoch Alexander Ebert** am Reglerplatz 3 in München. Wenn Sie gewinnen wollen, dann rufen Sie einfach bis Montag, 8. August, unter folgender Nummer an: 01378 80 66 47 (Telemedia, 50 Cent aus dem Festnetz). **Kennwort: „Brokkoli“**. Der/Die Gewinner/in wird auf der nächsten Seite am kommenden Mittwoch veröffentlicht. Gewinnerin der Vorwoche ist: Maria Theresia Bannier aus Gaißach.

Nächste Woche

lesen Sie, was Sie bei einer Darmverstimmung essen sollten – um die Galle anzuregen und eine gesunde Darmflora zu fördern (10. August).

WUSSTEN SIE EIGENTLICH, DASS ...

... es regelrechte Kalziumräuber gibt?

Kalziumräuber, das sind Lebensmittel, die unsere Kalziumaufnahme hemmen – oder die Kalziumausscheidung steigern. Das geschieht vor allem durch Alkohol, Kochsalz- und fettreiche Kost, Speisen mit einem hohen Phosphatgehalt, zum Beispiel Schmelzkäsezubereitungen, sowie Wurst, Fleisch, Fertiggerichte – und Lebensmittel mit viel Oxalsäure, etwa Spinat, Rote Bete, Rhabarber oder auch Schokolade.

Medizin à la carte

Sieben Tage – sieben (Volks-)Krankheiten – sieben Rezepte:

Auf unserer Mittwochs-Seite stellen wir Ihnen Mahlzeiten vor, die sie leicht und schnell nachkochen können. Und: mit denen Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes **gesund essen!** All das garniert mit gut verdaulichen wissenschaftlichen Fakten, die Sie dazu anregen, vielleicht das eine oder andere **Küchen-Experiment** zu wagen.

Mediziner PD Dr. Dr. Berend Feddersen (l.) und **Spitzenkoch** Alexander Ebert (r.) sind jetzt für Sie im Einsatz.



... der Oktopus so tut, als habe er Gelenke?

Wenn der Oktopus mit seinen Fangarmen Objekte von X nach Y manövriert, winkelt er seinen Arm von so ab, als ob er an dieser Stelle ein Gelenk hätte. Hat er aber nicht! Das erleichtert ja auch Köchen das Schneiden der Arme. Nachdem der Oktopus etwa drei Stunden im Wasser ganz leicht vor sich hin geköchelt hat, ist er so richtig zart. Ob das wirklich an dem Korken liegt, den man ins Wasser gibt, um die Oberflächenspannung zu reduzieren, sei aber mal dahingestellt.

...ein Erwachsener 210 Knochen hat?

Etwa die Hälfte unserer Knochen steckt in Händen und Füßen. Sie erlauben fein abgestimmte Bewegungen – zum Beispiel, wenn man den Sommerweizen (siehe Rezept) fein säubert, was etwa 64 Knochen in Bewegung setzt. Der kleinste Knochen ist im Mittelohr und hat seinen Namen nach seinem Aussehen: Steigbügel. Er ist etwa drei Millimeter lang und überträgt Schallwellen auf das Innenohr. Der größte Knochen ist der Oberschenkelknochen. Er wird im Schnitt 64 Zentimeter lang. Das ist klein verglichen mit dem größten Knochen eines Lebewesens: Der Unterkieferknochen des Blauwals kann bis zu drei Meter lang werden. Knochen haben nicht nur eine Halte- und Stützfunktion. Sie schützen auch die inneren Organe wie Gehirn, Herz und Lunge, dienen als Mineralienspeicher und sind für die Blutbildung verantwortlich.