

DAS REZEPT

Mit Obst gegen Osteoporose



Frauke Roschkowski, Leitende Diätassistentin der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und des Evangelischen Krankenhauses Hattingen, gibt unseren Lesern regelmäßig Tipps zur gesunden Ernährung.

Osteoporose ist ein Problem, das vielfach den älteren Menschen betrifft. Frauen sind betroffen, vor allem durch den Abfall des Östrogens in den Wechseljahren. Aber auch Männer leiden unter Osteoporose. Häufig ist die Erkrankung, bei der die Knochen instabil werden, auch Folge von Medikamenten-Gabe. Lange Cortison-Therapie kann beispielsweise dazu führen (Anmerk. der Redaktion).

Milch, Quark, Joghurt und Käse sind wegen ihres hohen Calciumgehalts wichtig, um Osteoporose vorzubeugen. Es sollten möglichst täglich zwei Portionen Milch-Produkte gegessen werden. Zum Beispiel ein Joghurt und ein Vollkornbrot mit Schnittkäse. Wichtig zur Vorbeugung von Osteoporose ist auch eine gute Versorgung mit Vitamin D.

Ein großer Teil wird vom Körper unter Sonneneinfluss gebildet. Vitamin D sorgt im Körper dafür das Calcium in den Knochen aufgenommen wird. Haupt Vitamin D Liefer-

anten sind Milchprodukte und Fisch. Es gibt aber auch Lebensmittel die besonders in den Wechseljahren gemieden werden sollten, so sind das Cola und viel Kaffee. Diese Getränke werden auch „Calciumräuber“ genannt. „Viel Obst und Gemüse ist natürlich auch wichtig: Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.“

Einfache schnelle Käsespätzle 4 Personen

1 kg Spätzle, frische, aus dem Kühlregal
300 ml Sahne
300 g Käse, fein gerieben Gouda oder Edamer
Bund Petersilie, gehackt
1 Gewürfelte Zwiebel
Salz und Pfeffer
Butter

Zur Abwandlung des Rezeptes lässt sich gekochter Schinken oder Schinkenspeck verwenden, dazu würfelt man den Schinken oder den Schinkenspeck in feine Würfel und brät diese mit den Zwiebeln. Süße Sahne 30% kann gegen saure Sahne 10% Fett ausgetauscht werden. So spart man Kalorien.

So geht's

Die gewürfelte Zwiebel in etwas Butter glasig anbraten. Mit der Sahne ablöschen, gehackte Petersilie dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz aufkochen lassen, dann die Hälfte vom Käse dazu geben und gut durchrühren. Die Spätzle unterheben. Die Mischung in eine gefettete Auflaufform geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken (Elektroherd, Ober- und Unterhitze!) bis gewünschte Bräune erreicht ist.

Einen bunten Frühlingsalat mit Champignons kann ich dazu empfehlen. Pilze sind ein weiterer Vitamin D Lieferant. Guten Appetit!