



„Nahrung versorgt unseren Körper mit den wichtigen Nährstoffen. Je nachdem, was ich meinem Körper zuführe, halte ich ihn gesund oder mache ihn krank.“

Julia Zacherl, Ernährungswissenschaftlerin

ERNÄHRUNGSTIPP

Brokkoli

... oder Broccoli (italienisch „il broccolo“ – „Kohlsprossen“) ist eine mit dem Blumenkohl verwandte Gemüsepflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae).

Der aus Kleinasien stammende Brokkoli war in Europa zunächst nur in Italien bekannt. Durch Caterina de' Medici gelangte er im 16. Jahrhundert nach Frankreich und als „italienischer Spargel“ nach England.



■ Brokkoli ist voll von verschiedenen Nährstoffen. Er enthält besonders viel Vitamin C (in 100 g Brokkoli sind ca. 200 mg Vitamin C), dazu kommen noch verschiedene B-Vitamine, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Selen.

■ Die besonderen Inhaltsstoffe des Brokkoli sind v.a. die schwefelhaltigen Naturstoffe, die sogenannten „Glucosinolate“, denen durch eine Vielzahl von Studien **krebshemmende Wirkeffekte** nachgewiesen werden konnten.

■ Wenn man Brokkoli bearbeitet, sei es durch Schneiden oder auch Kauen, tritt das Enzym Myrosinase, das im Brokkoli enthalten ist, in Aktion. Auf natürlichem Weg entstehen **Stoffwechselprodukte**, die die Schärfe und den Geruch des Kreuzblütengewächses charakterisieren. Eine dieser Substanzen ist das schwefelhaltige Sulfurophan, das im besonderen Maße die oben erwähnte krebshemmende Wirkung besitzt.

■ Interessant in Zeiten von Corona ist auch, dass Brokkoli Bakterien und Viren „an den Kragen“ geht und damit eine im Körper ausgelöste **Infektion mindern** kann.



Brokkoli kann roh und gekocht verzehrt werden, wobei der rohe Brokkoli sehr zu empfehlen ist, da die erwähnten Glucosinolate Hitze nicht sehr gerne mögen. Durch Erhitzen verlieren sich bis zu 60 Prozent dieser Substanzen. Auch das Vitamin C reduziert sich beim Erhitzen auf etwa die Hälfte. Also durchaus Brokkoli mal in den Salat mischen!

Wer gerne Gemüsesäfte trinkt, kann sich einen Powerdrink aus 1 Orange, 1 Apfel, 2 Möhren und ein paar Brokkoliröschen mischen. Das gibt Abwehrkraft für einen ganzen Tag!

„Es ist nie zu spät, den gesunden Weg einzuschlagen“

INTERVIEW: Ernährungswissenschaftlerin Julia Zacherl über gesunde Ernährung, Diäten, Trends und die Dankbarkeit des Körpers

BOZEN. Alle Krankheiten, die man nicht durch Ansteckung bekommt, sind durch eine richtige Ernährung positiv beeinflussbar oder sogar heilbar: Das sagt die Ernährungswissenschaftlerin Julia Zacherl. Krank machen aber nicht unbedingt einzelne Nahrungsmittel, sondern das Zuviel von bestimmten Lebensmitteln. Im Interview erzählt sie, worauf es bei gesunder Ernährung ankommt.

„Dolomiten“: Sättigung, Genuss, Zeitvertreib, auch Medizin: Was ist Ernährung für Sie als Ernährungswissenschaftlerin?

Julia Zacherl: Um diese Frage zu beantworten, zitiere ich Ludwig Feuerbach: „Der Mensch ist, was er isst.“ Mit diesem Satz hat der Philosoph bereits 1850 erkannt, dass Ernährung mehr ist, als nur den Körper mit Nährstoffen zu versorgen. Ernährung hat soziale, politische, ökonomische, psychologische, ökologische und kulturelle Dimensionen. Für mich ist gesunde Ernährung eine Lebenseinstellung!

„D“: Als Ernährungswissenschaftlerin wissen Sie um die Ernährungsgewohnheiten vieler. Was sind die häufigsten Fehler?

Zacherl: In Mitteleuropa nehmen viele Menschen täglich zu viele Kalorien, zu viel Fett und zu viel Salz zu sich. Außerdem wird zu viel Süßes gegessen und insgesamt zu wenig getrunken.

„Besser als eine Diät zu machen, ist es, sich grundsätzlich über eine gesunde Ernährung zu informieren und, wenn nötig, für immer die Essgewohnheiten umzustellen.“

Julia Zacherl

„D“: Gerade angesichts der vielen Werbung und neuer Trends und Diäten ist es nicht einfach, zu wissen, was richtig ist. Zucker, Fett, Zusatzstoffe – vor vielem wird gewarnt. Zu Recht?

Zacherl: Zu Recht wird vor ZU VIEL gewarnt. Ich kann alles essen. Es ist aber immer eine Frage der Quantität. Ein Beispiel: Auf einem Fest ein Glas Wein zu trinken, ist gesundheitlich nicht bedenklich. Jeden Tag ein Glas Wein kann für die Gesundheit gefährlich sein. Weil Sie Zusatzstoffe nennen: Eine Warnung vor allen Zusatzstoffen generell ist nicht richtig. Die Definition von Zusatzstoffen lautet: „Lebensmittelzusatzstoffe sollen die Eigenschaften von Lebensmitteln verbessern, ihren Geschmack beeinflussen, Aussehen und Haltbarkeit verbessern oder die technologische Verarbeitung erleichtern.“ Wenn ich ein Apfelkompott mit Saft einer gepressten Zitrone verfeinere, ist das ein Lebensmittelzusatzstoff, der in keiner Weise bedenklich ist. Aber es gibt Zusatzstoffe, die durchaus umstritten diskutiert werden. Dazu zählt zum Beispiel das Natriumnitrit, dass in der Salamiher-



Bunt und vielfältig, frisch und selbst zubereitet: Gesunde Ernährung ist selten ein Verzicht, immer aber ein Zugewinn an Genuss und Gesundheit.

stellung verwendet wird. Aus dem Nitrit können im Körper Nitrosamine entstehen, die wahrscheinlich krebserregend sein können.

„D“: Wie groß ist das Risiko einer einseitigen Ernährung, wenn man auf Mode-Diäten hört?

Zacherl: Ich persönlich rate von Mode-Diäten ab. Eine Diät ist nur dann wichtig, wenn von einem Arzt eine Diagnose gestellt wurde, die eine besondere Diät zur Erhaltung der Gesundheit erforderlich macht, zum Beispiel bei Zöliakie. Meine Ernährungsberatung ist so aufgebaut, dass man versteht, wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt. Mit diesem Wissen ist man dann in der Lage, seine Lebensmittel so einzukaufen, dass es immer einer Vollwertkost entspricht. Das Wort Diät – wenn nicht krankheitsbedingt – bedeutet meist eine zeitweise Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Besser als eine Diät zu machen, ist es, sich grundsätzlich über eine gesunde Ernährung zu informieren und, wenn nötig, für immer die Essgewohnheiten umzustellen.

„D“: Auf was kommt es bei einer gesunden Ernährung an?

Zacherl: Eine gesunde Ernährung ist eine bedarfsgerechte, ausgewogene und vollwertige Ernäh-

rung. Sie ist so ausgerichtet, dass sie dazu beiträgt, das Wachstum, die Entwicklung und die Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten. Neben der bedarfsgerechten Zufuhr von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß ist vollwertiges Essen dadurch charakterisiert, dass es dem Körper Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Flüssigkeit in ausreichender Menge liefert.

„D“: Was ist schlimmer? „Falsches“ oder zu viel Essen?

Zacherl: Beides ist nicht gut für die Gesundheit. Bei beidem gilt: Ernähre ich mich langfristig falsch oder esse ich langfristig zu viel, wird das gesundheitliche Folgen haben.

„D“: Es heißt: Ernährung kann heilen. Stimmt das?

Zacherl: Ja. Man sagt sogar, dass alle Krankheiten, die man nicht durch Ansteckung bekommt, über die richtige Ernährung positiv beeinflussbar oder sogar heilbar sind. Einige Beispiele sind Gicht, Hypercholesterinämie, Diabetes 2, Zöliakie, Bluthochdruck, Fibromyalgie und sogar demenzielle Erkrankungen.

„D“: Welches Nahrungsmittel macht krank?

Zacherl: Keines und alle. Wie ich schon sagte, ist nicht das WAS, sondern das WIE VIEL das, was krank macht. Ich kann aus dem gesamten Angebot der Lebensmittel alles essen, nur muss ich wissen, wie viel ich essen darf. Ein Stück Fleisch pro Woche ist nicht falsch. Es liefert mir hochwertiges Eiweiß, Vitamin B12 und Eisen. Jeden Tag 3 Mal Wurst und Fleisch macht auf Dauer krank, denn ich nehme zu viel Cholesterin und wahrscheinlich zu viel Salz mit der Wurst zu mir.

„D“: Welche Lebensmittel heilen?

Zacherl: Eine richtige Ernährung kann heilen, also die Zusammenstellung der richtigen Nahrungsmittel. Nahrung versorgt unseren Körper mit den wichtigen Nährstoffen. Je nachdem, was ich meinem Körper zuführe, halte ich ihn gesund oder mache ihn krank. Je gesünder ich mich ernähre, desto stärker ist mein Immunsystem und kann somit auch Krankheitserreger besser abwehren.

„Der eigene Körper belohnt einen immer, wenn man beginnt, gesund, ausgewogen und vollwertig zu essen.“

Julia Zacherl

„D“: Gilt das für alle oder ist gesunde Ernährung individuell verschieden?

Zacherl: Grundsätzlich ist eine gesunde Ernährung für alle gleich. Bei gesunden Menschen unterscheidet sich nur die Quantität. Denn Kinder haben einen anderen Bedarf als Erwachsene. Gesunde Ernährung ist dann individuell verschieden, wenn eine Krankheit vorliegt, die es nicht erlaubt, sich vollwertig zu ernähren. Ein klassisches Beispiel ist die Zöliakie. Hier müssen die Betroffenen alles meiden, was Gluten enthält. Das wiederum bedeutet, dass sie ihren Kohlenhydratbedarf nicht so decken können, wie gesunde Menschen. Hier muss, abweichend von der ausgewogenen Vollwertkost eine

alternative gesunderhaltende Lösung gefunden werden.

„D“: Wenn man sich jahrelang „falsch“ ernährt hat: Kann man das Blatt noch wenden?

Zacherl: Den gesunden Weg einzuschlagen ist nie zu spät. Unser Körper ist sehr entgegenkommend und dankbar, wenn man sich um seine Genesung ehrlich bemüht. So weiß man, dass auch nach langem Alkoholmissbrauch eine dadurch entstandene Fettleber wieder völlig heilen kann. Auch Beschwerden, die Übergewicht mit sich bringen, verschwinden, wenn man sein Gewicht wieder normalisiert. Es ist nie zu spät, und der eigene Körper belohnt einen immer, wenn man beginnt, gesund, ausgewogen und vollwertig zu essen.

„D“: Derzeit beschäftigt uns Corona. Gibt es auch Einflüsse der Ernährung bei dieser Krankheit?

Zacherl: Grundsätzlich wirkt sich eine Ernährung, die das Immunsystem stärkt, auf jede Art von Infektionskrankheit positiv aus. Je stärker das Immunsystem ist, desto „leichter“ tut es sich, mit dem „Eindringling“ fertig zu werden. Insofern kann man sagen: Ja, eine gesunde Ernährung – im Idealfall schon vor einem Krankheitsfall – wirkt sich positiv auf die Genesung aus. Speziell zu Corona und Ernährung kann man sagen, dass man weiß, dass Menschen mit Vorerkrankungen einen schwereren Verlauf haben können. Diese Vorerkrankungen sind nicht selten gerade die, die wir durch eine „falsche“ Ernährung selbst verursacht haben: Diabetes 2, Bluthochdruck, Übergewicht. Prof. Stefan Engeli von der Medizinischen Hochschule Hannover hat im Oktober 2020 berichtet, dass „vor allem bei Menschen unter 50 Jahren ... Adipositas der wesentliche Risikofaktor für Beatmungspflichtigkeit, schwere Verläufe und eine erhöhte Covid-19-Sterblichkeit zu sein“ scheint. Das wurde in Studien in Frankreich, Italien, England, USA und China festgestellt.

Fragen: Brigitta Willeit

© Alle Rechte vorbehalten

ZUR PERSON

Julia Zacherl

Die gebürtige Münchnerin hat an der TU München Ökotrophologie (Ernährungswissenschaften) studiert. Seit mehreren Jahren lebt Julia Zacherl in Südtirol, seit einem knappen Jahr arbeitet sie in Brixen als selbstständige Ernährungsberaterin. Ihr Credo: Eine richtige, vollwertige und qualitativ hochwertige (Bio-) Ernährung ist das A und O für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Denn richtiges Essen kann maßgeblich zur Gesundheit beitragen.

Julia Zacherl wird künftig für unsere Gesundheitsseite immer wieder Ernährungstipps zusammenstellen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf Obst und Gemüse der Saison und aus der Region. Ihr erster Tipp auf dieser Seite ist dem Brokkoli gewidmet – einem gesunden Wintergemüse. Ihr Ziel ist es, den Lesern zu erklären, dass viele Nährstoffe nicht über Pillen zugeführt werden müssen, sondern dass eine abwechslungsreiche Ernährung alle lebenswichtigen Nährstoffe enthält. ☉