

**schlau ist <sup>St</sup>  
wer genießt**



**TIPP  
Nr. 14**

**spannende Ernährungstipps  
von Ernährungswissenschaftler  
Mag. Christian Putscher**

**Essen Sie  
sich glücklich**

**Der Beck ums Eck  
Vorarlberger Bäckermeister**

# Essen Sie sich glücklich

## Naschen ist keine Sünde

Der menschliche Körper kann Hormone, die glücklich machen, weitgehend unabhängig von äußeren Umständen selbst produzieren. Dabei bestimmt das sanft wirkende Hormon Serotonin weitgehend unser Wohlbefinden.

## Serotonin, die sanfte Droge

Der Nervenbotenstoff Serotonin wird im Gehirn und im Magen-Darmtrakt gebildet und schenkt auf sanfte Art Wohlbefinden. Serotonin beugt depressiven Stimmungen vor und hilft dabei mit Stresssituationen besser zurechtzukommen. Für die Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin braucht der Körper erstens Tryptophan (ein Eiweißbaustein), der in Milchprodukten, Getreide (Brote, Gebäck, Strudel, Krapfen) und Fleisch enthalten ist. Zweitens benötigt er Kohlenhydrate für einen stabilen Blutzucker und drittens ist es notwendig, dass der Geschmack auf der Zunge als angenehm süß empfunden wird.

## Kalorienarmer Strudel

Der klassische Strudelteig ist kalorienarm. Zum Dickmacher wird Strudel, wenn er aus Blätterteig ist oder die Fülle zu üppig ist. Die Fülle eines normalen Apfelstrudels ist nicht nur kalorienarm, sondern auch vitaminreich und damit gesund. Ein Stück Apfelstrudel aus klassischem Strudelteig hat nicht mehr Kalorien als ein halber Liter Apfelsaft. Mohnstrudel als



# **schlau ist** **St** **wer genießt**

weiteres Highlight ist extrem reich an Mineralstoffen, wie Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink. Diese Vitalstoffe sind gut für Knochen, Muskeln, Blutbildung und den Wohlfühlhormonstoffwechsel.

## **Krapfen besser als ihr Ruf**

Welche Süßspeisen haben den schlechtesten Ruf, wenn es um die Figur und die Gesundheit geht? – Nun, ganz sicher gehört der Faschingskrapfen dazu. Damit tut man dem Krapfen, der nicht nur im Fasching gerne gegessen wird, aber unrecht. Und auch Punschkrapfen, Buchteln und Schaumrollen sind weit besser als ihr Ruf. Denn 1 Faschingskrapfen oder 1 Buchtel liefern ungefähr 210kcal mit nur 8g Fett. 1 Schaumrolle ca. 240kcal bei 10g Fett und ein Punschkrapfen ungefähr 200kcal bei nur 7g Fett!



Im Vergleich dazu haben 2 Rippen Schokolade knapp 200 Kalorien bei 15g Fett. Nicht zu vergessen sind jedoch die positiven Seiten der Schokolade bzw. vielmehr der Kakaobohne in dieser.

**Der Beck ums Eck**  
**Vorarlberger Bäckermeister**

# schlau ist wer genießt

## Kakao der Glücksmacher

Je höher der Kakaoanteil in der Schokolade, desto höher der Anteil an PEA(Phenylethylamin) einem der Hauptwirkstoffe von Kakao. PEA hat folgende Effekte:

- sorgt für angenehme Stimmung
- wirkt auf Teile des Gehirns, die für Glücks- und Lustempfinden verantwortlich sind und regt die Bildung der körpereigenen Genusswerthormone an. Die Schokolade sollte jedoch langsam über die Mundschleimhaut aufgenommen werden, um ihre Wirkung entfalten zu können; das heißt: Zeitnehmen und Genießen! (so besteht auch nicht die Gefahr von Verstopfung!).
- Stickstoffmonoxid (NO): Je höher der Kakaoanteil in einem Lebensmittel ist, desto höher die Ausschüttung von NO, das bedeutet: Kakao als Glücksmacher und – Kakao als „Beschützer der Gefäße“. Die Ausschüttung von NO durch die Zellen der Gefäßwand (Endothelien) bewirkt eine erhöhte Elastizität der Arterien und es kommt insgesamt zu einem verbesserten Blutfluss (übrigens in ALLE Gefäße).
- weitere wertvolle Inhaltsstoffe: Magnesium, Eisen und Zink kommen in überdimensional großen Mengen im reinen Kakao vor.

Zur Gesundheitsprophylaxe: Täglich ein Teelöffel reines Kakaopulver und die positiven Wirkungen sind ihnen sicher.

**Tipp:** Wer genießt bleibt genießbar

**Alle Ernährungstipps auf: [www.derbeck.at](http://www.derbeck.at)**

