Gesunde Ostertage: Tipps für ein Fest, das Körper und Seele guttut

Kleiner Trick, großer Effekt: Gesünder naschen an Ostern

Mal ehrlich, wer zählt schon die Schoko-Eier, wenn der Korb voll ist? Niemand. Aber der Inhalt macht einen Unterschied: Dunkle Schokolade ab 70 Prozent Kakaoanteil liefert weniger Zucker, dafür mehr Magnesium und Flavonoide, die den Blutdruck senken können. Zudem ist die dunkle Variante gut für die Feierstimmung: Antioxidantien in dunkler Schokolade bekämpfen Entzündungen im Körper, der Stoff Theobromin in Kakao kann ähnlich wie Koffein wirken – perfekt als kleiner Energie-Kick für die Ostereiersuche! Für die freudige Stimmung sorgt Tryptophan, eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin. Um den Blutzucker trotz Süßigkeiten stabil zu halten, sollten Süßigkeiten als Dessert, also direkt im Anschluss an eine vollwertige Mahlzeit mit Gemüse, Eiweiß und Fett und nicht auf nüchternen Magen gegessen werden.

Verrufener Klassiker: Das Osterei

Zugegeben, an Ostern landet so manches Ei mehr auf dem Teller, als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) mit ihrer Empfehlung von einem Ei pro Woche vorsieht. Doch wer nicht regelmäßig über die Stränge schlägt, kann sich ein, zwei Ostereier ohne Reue schmecken lassen. Schließlich stecken Eier voller hochwertiger Proteine, liefern wertvolles Vitamin D, B12 und Eisen und halten lange satt – und das alles für gerade einmal rund 80 Kilokalorien pro Stück. In Verruf gerieten Eier wegen ihres hohen Cholesteringehalts von 470 Milligramm auf 100 Gramm. Erhöhte Cholesterinspiegel zählen zu den Top-Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sie können zu Ablagerungen in den Wänden der Blutgefäße führen. Der Mensch stellt zwei Drittel des Cholesterins vor allem in der Leber selbst her, ein Drittel nehmen wir über die Nahrung zu uns. Aber: Untersuchungen weisen darauf hin, dass der Körper die eigene Cholesterinproduktion durchaus drosseln kann, wenn über die Nahrung (zu) viel Cholesterin zugeführt wird. Solange die Ernährung abseits der Feiertage gesund ist und ein aktiver Lebensstil praktiziert wird, ist das Osterei somit kein Problem. Ein Tipp für noch gesünderen und umweltfreundlicheren Genuss: Statt bunten Eiern können Sie beim Färben der Eier auf natürliche Farben aus Lebensmitteln wie Rote Bete (rosa), Kurkuma (gelb) oder Spinat (grün) zurückgreifen.

Osterbrunch: Weniger Zucker, mehr Genuss – so geht's

Neben Süßigkeiten und Eiern landen zahlreiche andere Leckereien beim traditionellen Osterbrunch auf dem Tisch. Und das kann ganz einfach saisonal, frisch und lecker gestaltet werden. Rhabarber, Radieschen, Bärlauch und frische Kräuter haben zu Ostern Saison und bringen nicht nur Farbe, sondern auch Geschmack und Vitamine auf den Tisch. Ein Rhabarber-Kompott als Dessert, ein Bärlauch-Dip zum Brot oder ein bunter Frühlingssalat machen einen Unterschied. Eine Zutat, die auch laut dem Osterhasen nicht an den Feiertagen fehlen sollte: Karotten! Möhren sind in (fast) allen Variationen sehr gesund. Sie sind mit etwa 30 Kilokalorien pro 100 Gramm arm an Kalorien, dafür reich an Ballaststoffen und Vitaminen. Besonders hoch ist der Anteil von Beta-Carotin, einer Vorstufe von Vitamin A, das Haut, Augen und das Immunsystem stärkt. Wichtig: Einige Vitamine sollten für die optimale Aufnahme mit Fett kombiniert werden. Öl im Karottensalat oder gekochte Möhren mit etwas Butter oder Margarine sind somit eine sehr gute Kombination. Zudem können Sie den Brunch durch den Griff zu Alternativen schnell und einfach kalorienärmer und gesünder gestalten:

- **Vollkorn statt Weißbrot:** Vollkornbrot liefert Ballaststoffe, die sättigen und den Blutzuckerspiegel stabil halten.

- **Quark statt Sahne:** Ein leichter Kräuterquark schmeckt genauso gut wie Sahne-Dips und spart jede Menge Fett.
- **Obst statt Zucker:** Garnieren Sie Ihren Osterzopf mit frischen Beeren statt Zuckerstreuseln. Das sieht toll aus und bringt natürliche Süße.

Oster-Rallye an der frischen Luft: Bonus für die Gesundheit

Die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich öfter und genau das ist einer der größten Gesundheits-Booster, den Ostern zu bieten hat: Tageslicht. Schon ein 20-minütiger Spaziergang steigert die Stimmung, kurbelt die Vitamin-D-Produktion an und hilft dem Körper, die Mahlzeiten besser zu verarbeiten. Die Ostereier-Suche im Garten oder Park zählt übrigens auch als Spaziergang und kann sogar zum kleinen Workout für die ganze Familie umgestaltet werden! Warum nicht mal eine aktive Schatzsuche mit der ganzen Familie veranstalten? Verstecken Sie die Eier in einem größeren Radius und bauen Sie kleine Herausforderungen ein, wie Kniebeugen, Hampelmänner oder kurze Wettrennen. Schöner Nebeneffekt an den teils stressigen Feiertagen: Bereits 30 Minuten moderate Bewegung reichen aus, um Endorphine freizusetzen – die perfekte Gelegenheit, um Stress abzubauen und das Osterfest noch mehr zu genießen.

In diesem Sinne: Frohe Ostertage!

Bildquellen

- Gesunde_Ostern.png: HanseMerkur