

5-8 Portionen Gemüse – idiotischer Mist?

So ein idiotischer Mist!

Das war die Reaktion einer Blog-Leserin auf meinen Beitrag “Die 5 häufigsten Fehler einer glutenfreien Ernährung”.

“Ausreichend Gemüse und Obst (1-2 Portionen Obst und 5 bis 8 Portionen Gemüse pro Tag. 1 Portion = 1 Doppelhand voll). Was schreiben sie denn da? 8 Portionen Gemüse/Tag das heisst jede Stunde Gemüse essen. So ein Mist. Da denkt wohl niemand mehr etwas beim Aufstellen von solch idiotischen Regeln.”

Danke für diesen Hinweis! Solche Reaktionen auf meine Posts und Blog-Beiträge sind für alle hilfreich, weil damit Fragen aufgeworfen und geklärt werden können, die für viele andere auch gültig sind. Stündlich zu essen, das wäre allerdings tatsächlich ein “idiotischer Mist”. Mit 5-8 Portionen Gemüse ist aber nicht zwingend 5-8mal am Tag essen gemeint.

5-8 Portionen, das sind beispielsweise zwei Port. Obst (1 Apfel, 1 Handvoll Beeren) bzw. insgesamt 3 Doppelhände voll von einer Mischung aus Rucola, Feldsalat, Chinakohl geschnitten, Paprikastreifen, Radieschenscheiben, Petersilie, Frühlingszwiebel für einen Rohkostsalat. Das ergibt beispielsweise eine mittlere Salatschüssel als Beilage zum Mittagessen.

Wenn zu einer Hauptmahlzeit noch 1-2 Portionen gedämpftes Gemüse als Beilage dazukommen, so ergibt das schon beachtliche sieben Portionen Obst und Gemüse für den ganzen Tag. Eine Variante wäre auch, die rohen Blätter, 1 Portion Obst und 1 Biozitrone mit Schale in einem Smoothie zu verarbeiten – ein tolles Frühstück zum Start in den Tag.

Ernährungsphysiologisch ist das für Menschen mit halbwegs

normal funktionierendem Darm und Kauwerkzeugen gut verdaulich und empfehlenswert (Ballaststoffe, Antioxidantien, Basenüberschuss...). Für Menschen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung oder einer starken Gastritis ist das allerdings zu viel an Ballaststoffen und vor allem zuviel Rohes. Hier gelten eigene Richtlinien bezüglich Menge und Zubereitungsart von Obst und Gemüse.

Allgemein gilt: So viel Gemüse wie möglich, aber nur so viel, wie gut vertragen wird, also verdaut werden kann. Nicht zuviel Obst wegen der Fruktosebelastung – zwei Portionen sind für die meisten Menschen gut verträglich. Wichtig ist auch, jede Pflanzekost unbedingt gründlich und (fast) bis zur Verflüssigung kauen, wie es schon der Vater der Darmsanierung, Dr. F. X. Mayr, gepredigt hat – dann haben es Magen und Darm unvergleichlich leichter und werden es danken.

Liebe Grüße

Dr. Veronika Königswieser