

Wellness-Revolution in der Küche: **Albaöl HC®**

Als passionierte Hobbyköchin ist es der Chirurgin und Ernährungsmedizinerin Dr. Petra Lugger MSc seit langem ein Anliegen, ihren Patienten eine bewusste Ernährung näher zu bringen. Der ganzheitliche Umgang mit Lebensmitteln stellt eine Säule des mittlerweile schon fast inflationär gebrauchten Begriffs „Wellness“ dar, der sich eigentlich aus „Wellbeing“ und „Happiness“ entwickelt hat, also Methoden und Anwendungen umfasst, die in der Lage sind, das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Dabei darf natürlich neben mentalem Entspannungs- und Stressmanagement, Bewegung und einem oft neu zu erlernenden Verhältnis zur Natur die bewusste Ernährung nicht vernachlässigt werden.

Fotos: Florian Schneider

Essen ist Teil unserer Lebenskultur und nicht als zwangsläufige Kalorienaufnahme in möglichst kurzer Zeit zu betrachten. Es ist immer wieder erstaunlich, mit welcher Hast dreigängige Menüs in wenigen Minuten verschlungen werden, um sich dann wieder in den Arbeitsprozess einzuschleusen. Essen in Ruhe und mit Genuss wird dabei wohl kaum beherzigt, auch die Zubereitung der Speisen und die Qualität ihrer Grundprodukte werden so gut wie gar nicht berücksichtigt, Hauptsache man hat etwas im Magen. Aber was hat der Konsument im Magen? Halbfertige Speisen werden unter Fettzugabe fertiggegart, mit fettreichen Saucen „veredelt“ oder im Schnellverfahren überhaupt dem Garprozess in der Friteuse überlassen. Diese Zubereitungstechniken führen unter anderem dazu, dass sich die Menschen unseres Kulturkreises viel zu fettreich ernähren und wesentlich mehr Kalorien aufnehmen, als sie im Laufe des Tages in der Lage sind wieder zu verbrauchen. Zudem ist festzustellen, dass in erster Linie ernährungsmedizinisch wertlose Fette Verwendung finden. Dies sind Fette wie Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, und Frittierfett, die kaum Omega-3-Fettsäuren enthalten. Für eine gesunde Ernährung ist aber entscheidend, welche Fette in welcher Menge mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden. Laut den westeuropäischen Empfehlungen sollte jeweils ein Drittel der Menge aus gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren zusammengesetzt sein. In

der Realität werden aber fast 50 % gesättigte Fettsäuren, fast 40 % einfach ungesättigte Fettsäuren und nur zu einem geringen Anteil mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit der Nahrung aufgenommen. Die tägliche Menge an Fettverzehr sollte beim weiblichen Geschlecht 60 g und beim Mann 80 g betragen. Auch diese Richtlinien werden derzeit bei weitem überschritten. Diese Konstellation führt letztlich zu erhöhten Cholesterinspiegeln und zu Übergewicht mit all den daraus bekannten negativen Folgen für das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen.

Wie kann nun dieser Situation mit Freude und Genuss entgegengewirkt werden? Sich fettreduziert zu ernähren ist eigentlich leichter als gedacht. Dazu ein wenig Warenkunde: Butter ist ein tierisches Produkt und damit reich an gesättigten Fettsäuren. In Maßen als Streichfett im Ausmaß von 20 g/Tag – das entspricht einem Päckchen Butter in der Gastronomie – genossen, ist Butter ein wertvolles natürliches Produkt, welches nicht unbedingt ersetzt werden muss. An mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren reichen Ölen wie Sonnenblumenöl, Maiskeimöl und Distelöl sollte gespart werden. Bevorzugt sollte Rapsöl und Olivenöl Verwendung finden, die ihrerseits einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren aufweisen. Die Domäne des Olivenöls liegt dabei in der Zubereitung kalter Speisen, da es einen relativ niedrigen Rauchpunkt hat, der es nicht zum Kochen und Braten prädestiniert.

Wichtig ist zudem die Zufuhr von ausreichend Omega-3-Fettsäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann, die aber eine wichtige Rolle im Stoffwechsel spielen und bei den üblichen Ernährungsgewohnheiten, die von geringem Fischkonsum geprägt sind, nur mangelhaft aufgenommen werden.

Ein wahrer Garant für gesunden Fettkonsum ist die Verwendung von Albaöl HC®, eine Rapsöl-Spezialität, die aus 100 % Rapsöl besteht und 16 g Omega-3-Fettsäuren pro 100 mg Öl liefert. Für dieses Öl wird Winterraps aus mittel- und nordschwedischem Anbau verwendet, woraus sich der natürliche extrem hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren ergibt. Die Pflanze schützt auf diese Weise ihren Keimling vor den Einflüssen des harten Winters. Nach der 1. Pressung wird das Öl mit einem feinen Butteraroma versetzt und steht dem Konsumenten als Albaöl HC® zur Verfügung. Aufgrund des hohen Rauchpunkts von 220° C eignet es sich hervorragend zum Gebrauch in der modernen Küche, die entsprechenden Wert auf hohe Qualität bei maximaler Fettreduktion legt. Es ist aufgrund seiner physikalischen Eigenschaften sehr ergiebig und kann bei Bedarf auch in die Kochgeräte gesprüht werden. Daneben eignet es sich sehr gut zum Backen. Das feine Butteraroma bewirkt, dass Speisen wie mit Butter zubereitet schmecken. Aufgrund seines pflanzlichen Ursprungs ist Albaöl HC® natürlich cholesterinfrei, es ist salz- und lactosefrei. Regionale Speisen, die oft die Verwendung von Butter vorsehen, können ohne Einbuße des Geschmacks fettreduziert und weiterhin als Gaumenfreude auch von Menschen mit Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen genossen werden. Durch den außergewöhnlich



Dr. Petra Lugger, MSc
Allgemeinchirurgie – Endoskopie
Ernährungsmedizin

hohen Anteil an natürlichen Omega-3-Fettsäuren sichert Albaöl HC® die ausreichende Zufuhr dieser so wichtigen ungesättigten Fettsäuren.

Seit Jahren ist das ursprünglich in schwedischen Kurkliniken entwickelte Albaöl aus den Küchen der Rehakliniken für Herz-Kreislauf-Erkrankte nicht mehr wegzudenken. Aber auch der ganz normale Privathaushalt kann durch die Verwendung von Albaöl HC® einen wesentlichen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten. Fettreduziertes Kochen ohne Geschmackseinbuße macht Freude, steigert das körperliche Wohlbefinden und beugt langfristig gesehen vielen Wohlstandserkrankungen vor. Lassen auch Sie sich den Genuss nicht entgehen und probieren Sie selbst Albaöl HC® – Sie werden begeistert sein!

Nähere Informationen:
Spezialpraxis für Proktologie, Ernährungsmedizin und Endoskopie
Dr. med. Petra Lugger MSc
Innrain 143 (Medicent), 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/9010-5040
www.dr-lugger.at