

P r e s s e m i t t e i l u n g

Sommer, Sonne, Schlemmen: So schlägt Grillen nicht auf den Magen

SCHÄRDING. Völlegefühl, Sodbrennen oder Blähungen nach der Grillfeier? Für viele Menschen gehört Grillen mit allerlei Köstlichkeiten so selbstverständlich zum Sommer wie Sonnenbaden oder Planschen. Doch vor allem Personen mit empfindlichem Magen leiden danach häufig unter Unwohlsein. Verzichten müssen sie auf das Vergnügen dennoch nicht, wenn sie einige Tipps für magenfreundliches Grillen berücksichtigen.

„Die Hauptverursacher für Magenprobleme noch während des Grillens oder danach sind zu fettiges Fleisch und zu fetthaltige, schwere Saucen, Marinaden und Beilagen“, weiß Katrin Krautgartner, BSc, Diätologin im Klinikum Schärding. Alternativ rät die Expertin Personen mit empfindlichem Magen, zu mageren Fleischstücken wie Filet und Lende, Geflügel ohne Haut, Fisch und Gemüse zu greifen. Da selbst mageres Fleisch einen natürlichen Fettgehalt hat, braucht es meist nicht einmal eine zusätzliche Fettzugabe. Wer Beilagen wie Salate und Aufstriche selbst zubereitet, umgeht damit sogar versteckte Fette in Fertigprodukten. Eine fettarme Cocktailsauce etwa kann auf Basis von Joghurt und Sauerrahm rasch selbst hergestellt werden. Saucen und Aufstriche auf Topfenbasis sind nicht nur köstlich, sondern zudem auch gesund und können die kalorienreiche Kräuterbutter ersetzen.

Magenfeinde: Fett und Alkohol

Eine besonders fatale Kombination sind Fett und Alkohol. Daher rät die Diätologin, Bier, Wein, Cocktails und Co auch beim Grillen mit Freundinnen und Freunden nur maßvoll zu genießen: *„Fette, schwere Speisen liegen länger im Magen und Alkohol verzögert zusätzlich die Verdauung. Auch der berühmte Verdauungsschnaps mag zwar subjektiv wirken, hat aber keinen tatsächlichen Effekt.“*

Magenstärker: bestimmte Gewürze

Was hingegen kein Mythos ist: Einige Gewürze wirken positiv auf den Magen-Darm-Trakt. Majoran zum Beispiel unterstützt den Fettstoffwechsel beziehungsweise löst Krämpfe, und Kurkuma kann Völlegefühl sowie Blähungen lindern. Senf regt die Fettverdauung an, sollte aber eher mild sein, da zu scharfer Senf Magenschmerzen sogar verstärkt.

Tipps für magenfreundliches Grillen auch mit Holzkohle

Wer magenfreundlich und gesund grillen will, sollte das nach Möglichkeit mit Gas oder Strom machen. Denn dabei entstehen weniger gesundheitsschädliche Substanzen. Doch selbst auf dem Holzkohlegrill können Fleisch, Fisch und Gemüse sehr schonend zubereitet werden. Am wichtigsten ist eine ordentliche Glut, bevor das Grillgut aufgelegt wird. Fertig ist diese, wenn die Kohlestücke außen weiß werden und keine Flammen mehr zu sehen sind. Idealerweise wird das Grillgut auf Alutassen gelegt, über der Glut scharf angebraten und am Rand indirekt fertig gegart. So können Sodbrennen und Magenschmerzen durch zu stark geröstetes Fleisch vermieden werden. *„Wer ein paar Regeln beachtet, sollte nach dem Grillen keine Probleme mit dem Magen bekommen. Sollten die Magenschmerzen dennoch anhalten, ist ohnehin ein ärztlicher Check anzuraten“*, so Krautgartner.

Schärding, am 01. Juli 2021

Bildtexte:

Bild 1: Wer ohne Reue grillen möchte, sollte fettreiche Speisen und Alkohol vermeiden.

Bild 2: Katrin Krautgartner, Bsc ist als Diätologin im Klinikum Schärding tätig.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Kurzfassung

Mit ein paar einfachen Tipps lassen sich Völlegefühl, Sodbrennen und Blähungen nach dem Grillen vermeiden. Vor allem Menschen mit empfindlichem Magen sollten Fett und Alkohol möglichst vermeiden. Denn fettige Speisen liegen länger im Magen und Alkohol verzögert die Verdauung zusätzlich. *„Die Hauptverursacher für Magenprobleme noch während des Grillens oder danach sind zu fettiges Fleisch und zu fetthaltige, schwere Saucen, Marinaden und Beilagen“*, weiß Katrin Krautgartner, BSc, Diätologin im Klinikum Schärding. Magere Fleischstücke wie Filet und Lende, Geflügel, Fisch und Gemüse schmecken genauso köstlich und belasten den Magen weniger. Wer Saucen, Marinaden und Salate selbst zubereitet, umgeht damit außerdem versteckte Fette in Fertigprodukten. Zusätzlich wirken einige Gewürze wie Majoran, Kurkuma und (milder) Senf positiv auf den Magen-Darm-Trakt. Grillen mit Gas oder Strom ist zudem gesünder. Doch auch mit Holzkohle ist schonendes Grillen möglich, wenn das Grillgut erst auf die fertige Glut aufgelegt, dort scharf angebraten und anschließend am Rand indirekt fertig gegart wird.

Rückfragen bitte an:

MMag.^a Viktoria Ortner
PR & Kommunikation
Klinikum Schärding
Tel.: 05 055478-22250
E-Mail: viktoria.ortner@ooeg.at