



Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

Petersilien Öl

Zutaten:

- + 250 gr. frische Petersilie
- + 100 gr. Lauchzwiebel (das grüne)
- + 1 Li. Sonnenblumenöl
- + 1 TL. Salz
- + 0,1 Li. Lein oder Weizenkeimöl zum Anreichern.



Bild: Franz Nagler, DZKJR

Zubereitung:

- + Die Petersilie mit Stengl und dem hinteren grünen Teil von den Lauchzwiebeln in einen Mixer geben und mit Sonnenblumenöl und Salz sehr fein mixen
- + Die Masse in einem Topf langsam erhitzen bis die ersten Bläschen erscheinen
- + Den Topf vom Herd nehmen und 1 Minute abkühlen lassen
- + Das Lein oder Weizenkeim- Öl hinzufügen und durch ein Sieb mit Passiertuch in ein Gefäß abfüllen
- + Das Petersilien- Öl ist im Kühlschrank ca. 6 Wochen haltbar
- + Sehr gut geeignet für Gemüse, Fleisch oder Salate

Zusatzinformation:

Vitamin C (Ascorbinsäure)

*kann als wasserlösliches Vitamin im menschlichen Körper kaum gespeichert werden. D.h. unseren empfohlenen Tagesbedarf können wir ausschließlich über eine Aufnahme von **pflanzlichen** Lebensmitteln decken:*

Kinder unter 13 Jahre - je nach Alter: 20-65 mg/Tag

Jugendliche bis zu 19 Jahren: 85-105 mg/Tag

*Bekannt ist, dass Vitamin C die Funktion des Immunsystems bei der **Infektabwehr** wesentlich unterstützt, da es die passende Immunantwort über spezielle Zellen des Immunsystems aufbaut und aufrechterhält, aber eine exzessive entzündungsbedingte Schädigung des Organismus verhindert. Vitamin C ist also als Kofaktor bei regulatorischen Prozessen im Immunsystem nötig, im Labor konnte gezeigt werden, dass es **zur Reduktion von pro-entzündlichen Botenstoffen (Zytokinen)** beiträgt.*

*Es ist auch als **Antioxidans** wichtig, um Körperzellen vor sog. oxidativen Schäden zu schützen. Die Bildung schädlicher Substanzen wie Nitrosamine werden durch Vitamin C gehemmt. Nitrosamine kommen in vielen Bereichen vor, u. a. auch in Nahrungsmitteln, Tabak, Kosmetika. Durch größere Verluste ist der Tagesbedarf z.B. eines Rauchers an Vitamin C auch wesentlich höher, als im Durchschnitt (Erw-Raucher : 135-155mg/Tag)*

*Außerdem ist Vitamin C für den menschlichen Körper bei vielen Stoffwechselfvorgängen unabdingbar. Die Ascorbinsäure wird bei einem entscheidenden Schritt der **Kollagen-Synthese** benötigt. Kollagen ist bei Wirbeltieren (mit Mensch) im Körper das häufigste*

Protein. Also ist sie am Aufbau von Bindegewebe und Knochen entscheidend beteiligt. Eine Erkrankung durch Vitamin C Mangel bezeichnet man als „Skorbut“: Es kommt zu Entzündungen des Bindegewebes, sowie Gewebeblutungen und Blutergüssen (auch die Wand von Blutgefäßen benötigt Kollagen), und die Wundheilung wird verzögert. Zähne werden locker.

Besonders viel Vitamin C (pro 100g Lebensmittel) sind beispielweise enthalten in: Blumenkohl, Brennessel, Kohlrabi, Rosenkohl, Brokkoli, Paprika rot und grün, Sauerampfer, Acerola, schwarzer Johannisbeere und Sanddorn. Und auch Petersilie.... Hohe Zufuhr und damit hohe Plasmawerte (Blut) führen auch direkt zu einer erhöhten Wiederausscheidung von Vitamin C über den Urin.