

08/2013 | 2. Juli

Clever essen und trinken auf Reisen

Ernährungstipps für Autofahrer und Reisende

■ Kurzversion:

(dge) Endlich Ferien! Doch die Fahrt in den Urlaub ist häufig anstrengend und nervenaufreibend. Dichter Verkehr, lange Staus und womöglich noch ein heißer Sommertag verlangen vom Fahrer volle Aufmerksamkeit und von den Beifahrern viel Geduld. Wer gut vorbereitet losfährt, ist klar im Vorteil, das gilt auch für das richtige Essen und Trinken.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) rät für unterwegs zu leichtem Reiseproviant aus Vollkornbrot oder -brötchen mit Käse, Schinken oder fettarmer Wurst, Joghurt oder Quark sowie Gemüse und Obst. Cocktailtomaten, Möhren, Radieschen oder Paprikastücke, Weintrauben, Melonenstücke, Johannisbeeren oder Erdbeeren eignen sich gut für die Fahrt. Auch Smoothies können alternativ zu einer Portion frischem Obst und Gemüse prima unterwegs verzehrt werden. Außerdem sollten Erwachsene etwa 1,5 Liter am Tag trinken, Kinder mindestens 1 Liter, im überhitzten Auto oder an heißen Reisetagen ist der Wasserbedarf noch höher. Empfehlenswerte Durstlöscher sind Wasser, Saftschorlen und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein, da sie sonst zu Magenbeschwerden führen können. Auch gelegentliches Naschen ist unterwegs erlaubt, wenn die Süßigkeiten in kleinen Mengen verzehrt werden. Mitgenommenes Essen sollte mundgerecht, in kleinen Portionen zubereitet und in Kühltaschen mit Kühlakkus transportiert werden. So bleibt es frisch und schmeckt am besten.

Bei langen Autofahrten ist es wichtig, ausreichend Pausen einzulegen und in die Reisezeit mit einzuplanen. Um fit zu bleiben, machen Sie am besten alle 2 Stunden eine Pause, in der Sie nicht nur essen und trinken, sondern sich auch bewegen. Weitere Tipps wie Sie sicher und fit am Urlaubsort ankommen, erhalten Sie bei der „Fit in den Urlaub“-Aktion unter www.fit-in-den-urlaub.com. Die Aktion, mit Ernährungstipps von der DGE, läuft vom 28.06. bis 21.09.2013 an rund 390 deutschen Raststätten. Aktionspartner sind IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, der ADAC, der Deutsche Olympische Sportbund und Autobahn Tank & Rast.

2 171 Zeichen (mit Leerzeichen)

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)

erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

■ Hintergrundinformation:

Vollwertig essen und trinken unterwegs kann die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden fördern. Lange Fahrten mit dem Auto strengen an und erfordern optimale Konzentration. Wer regelmäßig etwas Leichtes isst, beugt Müdigkeit vor und wer ausreichend trinkt, kann sich besser konzentrieren. Beim Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe. Neben Wasser sind auch Saftschorlen (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) geeignete Getränke, um die Verluste auszugleichen. Sie löschen den Durst, liefern Mineralstoffe und nicht so viel Energie. Zuckergesüßte Getränke wie Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Eistees oder Kaffeegetränke aus dem Kühlregal sind keine geeigneten Durstlöcher. Auch bei koffeinhaltigen „Muntermachern“ wie Kaffee, Colagetränken oder Energydrinks ist Zurückhaltung angesagt. In größeren Mengen genossen können sie unruhig und nervös machen.

Die belegten Vollkornbrote oder -brötchen lassen sich gut mit etwas Frischem wie Salatblättern, Gurken- oder Radieschenscheiben aufpeppen. Leichtere Alternativen zu fett- oder zuckerhaltigen Backwaren wie Croissants und süßen Kuchen sind Laugengebäck oder Milch-, Müsli- oder Nussbrötchen. Denken Sie bei der Zusammenstellung des Proviantes an eine „mundgerechte“ Zubereitung. Bei Gemüse und Obst eignen sich Cocktailtomaten, Möhren, Radieschen, Gurkenscheiben oder Paprikastücke, Weintrauben, Melonenstücke, Johannisbeeren oder Erdbeeren. Äpfel besser als ganze Frucht mitnehmen, kleingeschnitten färben sie sich schnell unappetitlich braun. Verpacken Sie Brot und Brötchen am besten in Frischhaltefolien oder Butterbrotpapier, Gemüse und Obst sind in lebensmitteltauglichen Dosen gut aufgehoben. Verstauen Sie alles in einer Kühlbox, dort halten sich auch Milchprodukte wie Joghurt und Quark einige Stunden lang frisch.

Wer unterwegs lieber an der Raststätte einkehrt, findet auch hier leichte Gerichte. Alternativ zu Pommes frites, Schnitzel, Würstchen oder Frikadellen gibt es häufig ein reichhaltiges Angebot an Salaten, Gemüsespeisen und leichten Geflügel- und Fischgerichten. Bevorzugen Sie kleine Portionen und vermeiden Sie fettreiche und blähende Speisen z. B. mit Kohl, Hülsenfrüchten oder Zwiebeln. Sie liegen eher schwer im Magen, machen müde und können zu Verdauungsbeschwerden führen.

4 431 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: gahl@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de