

Gesund und lecker

Sie können mehr als nur leuchten. Besonders zu dieser Jahreszeit bereichern **Kürbisse** den Speiseplan durch ihre vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten. Auch medizinisch sind sie relevant.



© Maya23K / iStock / Thinkstock

Herbstzeit ist Kürbiszeit – nicht nur an Halloween. Das Gemüse ist gesund und ein wichtiger Lieferant für Vitamine (vor allem C, D und E), Mineralstoffe (wie Kalium, Kalzium, Zink und Eisen) und sättigende Ballaststoffe. Sein orangefarbenes Fruchtfleisch deutet auf den hohen Gehalt an Beta-Carotin hin, welches der Organismus in Vitamin A umwandeln kann.

Letzteres ist für die Augen, die Haut sowie die Schleimhäute von Bedeutung. Ein Kürbis besteht zu etwa 90 Prozent aus Wasser und enthält daher nur wenige Kalorien.

Es existieren etwa 800 bekannte Kürbisgewächse, von denen kulinarisch die Speisekürbisse interessieren: Beliebt sind der Spaghetti-, Muskat-, Hokkaido- sowie der Butternusskürbis oder der gelbe Zentner. Einen besonders hohen Gehalt

an Beta-Carotin weist der Riesenkürbis Hokkaido auf.

Salat, Suppe & Co Kürbisse lassen sich sehr vielfältig zubereiten, sie werden zum Beispiel häufig in Suppen oder als Beilage-Gemüse verwendet. Bei Hokkaidos wird die Schale beim Kochen weich und darf mitverzehrt werden. Außerdem kann man Hokkaidos roh essen, sodass sie ein beliebter Bestandteil von Salaten sind. Auch in Desserts, Kuchen oder als Konfitüre erfreuen Kürbisse den Gaumen. Sie eignen sich allerdings nicht nur zum Verzehr, sondern auch zum Basteln: An Halloween werden sie gerne ausgehöhlt und zu gruseligen Laternen verarbeitet.

Tipps für die richtige Auswahl Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Schale des Kürbisses keine Druckstellen aufweist und der Stiel unverseht ist. Reife Exemplare lassen sich daran erkennen, dass sie hohl klingen, wenn man darauf klopft, und ihr Stiel verholzt ist. Es ist ratsam, kleinere Kürbisse auszuwählen, denn ihr Fruchtfleisch ist fester und verfügt über mehr Geschmack. Manche Sorten sind bei der richtigen Lagerung (am besten im Keller bei 10 bis 13 Grad Celsius) bis zu acht Monate haltbar, angeschnittene Gemüse sollten in Frischhal-

tefolie im Kühlschrank aufbewahrt und nach etwa zwei Tagen verbraucht werden.

Pflanzliches Heilmittel Kürbiskerne bieten sich zum Verfeinern von Speisen (wie Salat), bei der Herstellung von Brot oder als gesunde Knabberlei für Zwischendurch an. Medizinisch werden die Samen genutzt, um die Blase zu kräftigen.

Zu den wertvollen Inhaltsstoffen der Samen gehören Phytoesterole, Tocopherole (Vitamin E), Spurenelemente (Zink, Kupfer, Selen, Jod, Mangan) sowie essenzielle Fettsäuren (Linolsäure). Die enthaltenen Sterole sollen die Konzentration des wachstumsfördernden Testosteron-Metaboliten Dihydrotestosteron (DHT) in der Prostata reduzieren, außerdem verhindern sie vermutlich die Bindung des DHT an die Androgen-Rezeptoren. Kürbiskerne beziehungsweise daraus gewonnene Extrakte sind daher bei gutartigen Prostata-Hyperplasien indiziert und werden häufig mit Sabal-Extrakten oder Brennnesselwurzel kombiniert. Zur Behandlung der Reizblase werden sie oft durch Pflanzen, die (wie Brennnesselwurzel oder Goldrutenkraut) krampflösend, entzündungshemmend oder durchspülend wirken, ergänzt. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin



HÖCHSTE ZEIT, ZU WECHSELN. Bis zu 20 % der Geräte in Europa erfüllen die neuen Anforderungen an Blutzuckermesssysteme nicht!¹

Die neue DIN EN ISO-Norm 15197:2015, die am 1. Juli 2017 in Kraft getreten ist, bringt strengere Anforderungen an die Messgenauigkeit mit sich. Die neuen Qualitätsanforderungen können im Alltag von Menschen mit Diabetes zu einer höheren Therapiesicherheit beitragen. Grund genug, jetzt zu einem **CONTOUR® NEXT** Blutzuckermesssystem zu wechseln, denn **CONTOUR® NEXT** Systeme übertreffen die Anforderungen.

VORSICHT: NICHT ALLE BLUTZUCKERMESSSYSTEME ENTSPRECHEN DEN NEUEN ANFORDERUNGEN!

Die neue ISO-Norm stellt strengere Anforderungen an die Genauigkeit der Messsysteme. Demnach müssen 95 % aller gemessenen Blutzuckerwerte in einem Toleranzbereich von ± 15 % bei einer Glukose-Konzentration ≥ 100 mg/dl (5,6 mmol/l) und bis zu ± 15 mg/dl (0,8 mmol/l) bei einer Konzentration < 100 mg/dl (5,6 mmol/l) im Vergleich zu einer Labormessung liegen.² Zudem wird die Anwenderfreundlichkeit der Geräte erstmals als Qualitätsmerkmal definiert: So soll der Patient das Blutzuckermesssystem spontan nach dem Lesen der Bedienungsanleitung ohne vorherige Schulung oder Einweisung durch Fachpersonal nutzen können.

Das Problem: etwa 20 % der Messsysteme in Europa erfüllen die neuen Anforderungen nicht. Da nicht konforme Blutzucker-teststreifen seit dem 1. Juli nicht mehr in Verkehr gebracht werden dürfen, müssen Menschen mit Diabetes gegebenenfalls auf neue Systeme umgestellt werden.

MIT CONTOUR® NEXT MESSSYSTEMEN AUF DER SICHEREN SEITE.

Ascensia Diabetes Care unterstützt Sie bei der Auswahl neuer Blutzuckermessgeräte: Alle Messsysteme der **CONTOUR® NEXT** Generation erfüllen die neuen Anforderungen – ihre hohe Messgenauigkeit übertrifft sogar diese Norm in einem noch engeren Toleranzbereich von ± 10 % bzw. ± 10 mg/dl (0,6 mmol/l) und bei **CONTOUR® NEXT ONE** sogar von $\pm 8,4$ % bzw. $\pm 8,4$ mg/dl (0,5 mmol/l).³⁻⁶

DARAN ERKENNEN SIE EIN HOCHWERTIGES BLUTZUCKERMESSSYSTEM:

- ✓ Erfüllung aller Anforderungen der DIN EN ISO-Norm 15197:2015
- ✓ Nachgewiesene Systemgenauigkeit und leichte Handhabung bei Verwendung durch Fachpersonal und Patienten
- ✓ Keine Beeinflussung der Messgenauigkeit durch Störfaktoren, wie z. B. Medikamente und hohe oder niedrige Hämatokritspiegel
- ✓ Intelligente Nachfülloption zum Einsparen von Teststreifen
- ✓ Unterstützende Zusatzfunktionen wie smartLIGHT™ Farbsignal und Diabetes App für ein unkompliziertes Diabetesmanagement im Alltag
- ✓ Guter Service rund um das Blutzuckermesssystem, z. B. umfassende, kostenfreie telefonische Betreuung mit kompetenten Ansprechpartnern



Contour
XT
Blutzuckermesssystem

Contour
next ONE
Blutzuckermesssystem

Literatur 1 Data on file, Ascensia Diabetes Care, Europäische Marktdaten (CH, DE, ES, FR, GR, IR, I, NOR, PL, POR, UK), basierend auf IMS Daten (MAT Sept. 2016).
2 BS EN ISO 15197:2015-12. Testsysteme für die In-vitro-Diagnostik – Anforderungen an Blutzuckermesssysteme zur Eigenanwendung bei Diabetes mellitus; Beuth Verlag, Berlin; Dezember 2015.
3 Bernstein R et al. J Diabetes Sci Technol 2013; 7 (5): 1386–1399.
4 Bailey TJ et al. „Accuracy (...), Contour® Next Link 2.4 (...)\", Posterpräs., ATTD, 02/2014; Wien.
5 Christiansen M et al. „A new, wireless-enabled blood glucose meter (...)\", Posterpräs., ATTD, 02/2016; Mailand.
6 Link M et al. „Performance evaluation of four blood glucose monitoring systems“, Posterpräs., ATTD, 02/2014; Wien.