



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 16. Juli 2015

Gesund Grillen

Grillen hat mittlerweile Kultcharakter. In der Regel laufen Männer zur Hochform auf, wenn sie die Leitung des Grillens übernehmen. Leider nehmen auch gleichermaßen die Zahlen von Verbrennungen zu. Glühende Kohlen, heißes Eisen sowie heißes Fett können für unschöne Brandwunden sein. Erste Hilfe besteht darin, die verbrannte Stelle für 20-30 Minuten unter kaltes Wasser zu halten. Danach können Sie eine kühlende Salbe mit dem Wirkstoff Hametum auftragen. Außerdem wirkt sie schmerzstillend und entzündungshemmend. Öffnen Sie in keinem Fall eine Brandblase, denn sie ist der natürliche Schutz gegen Infektionen, die ansonsten durch Verschmutzung entstehen könnten. Sind größere Flächen von mehr als 5-6 Quadratzentimeter betroffen, suchen Sie einen Arzt auf. Geben Sie kein Butter, Öl oder gar Mehl auf die Brandwunde. Sie verschlimmern dadurch nur die Situation.

Es gibt allerdings noch einen weiteren Risikofaktor beim Grillen, der alle Teilnehmer betrifft. Gegrilltes insbesondere Fleisch, Wurst sowie Fisch kann sehr schädlich für Ihre Gesundheit sein. Leider enthalten der Ruß und der Rauch, die von den glühenden Holzkohlen aufsteigen, extrem große Mengen an Krebs erzeugenden Stoffen wie beispielsweise Benzpyren, das zur Gruppe der polyzyklischen, aromatischen Kohlenwasserstoffe gehört. Diese entstehen, wenn Fett vom Grillgut in die heiße Glut tropft und dann mit dem Rauch wieder

aufsteigt und sich auf das Gegrillte legt. Diese Gefahr lässt sich minimieren, in dem man das Grillgut auf eine Edelstahlplatte gibt. Achten Sie auf einen entsprechend großen Abstand zwischen Holzkohle und den Nahrungsmitteln. Legen Sie das Fleisch, den Fisch oder was sie sonst noch alles vorbereitet haben, erst dann auf den Grill, wenn die Kohle richtig glüht und so viel Hitze entwickelt hat, dass selbst die nur am Rand liegende Kohle zum Grillen ausreicht. Vermeiden Sie gepökelte Wurst-, Fleisch- oder Fischprodukte zu grillen. Zu ihrer Herstellung werden Nitratsalze verwendet, die durch die extreme Hitze in die Krebs erzeugenden Nitrosamine umgewandelt werden.

Damit Sie eine Grillmahlzeit gesund genießen können, hat die Natur ein paar Helfer zur Seite gestellt, wie Salate, Radieschen, frische Kräuter, Paprikaschoten, Kartoffeln sowie Tomaten. Letztere enthalten auch als Tomatensauce oder gar als Ketchup viel Lycopin, ein besonderer Pflanzenstoff, der die Umwandlung von Nitraten in die gefährlichen Nitrosamine vermindert.

Auch vegane und vegetarische Alternativen schmecken wunderbar. Probieren Sie Zucchini in einer Currymandelmarinade mit Grillkartoffeln und Gemüsespieße mit frischem Koriander und Zitronenmelisse.

Ihre 