

Sonnenschein à la carte: Nudeln mit Lachssauce

400 g Nudeln (z. B. Tagliatelle, Penne oder Farfalle) in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen 150 g Sahne mit 150 ml Orangensaft aufkochen, 300 g gewürfeltes Lachsfilet salzen und ca. 5 Min. in der Sauce garen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und fein gehacktem Dill würzen. Abgetropfte Nudeln mit der Sauce vermischen.

Vitamin D zum Essen

TEXT_CHRISTIANE KÜRTH

Vorsicht bei angereicherten Lebensmitteln!

Weil Vitamin D im Körper gespeichert wird, ist prinzipiell eine Überversorgung möglich. Mit einer natürlichen Ernährung ist das allerdings nahezu ausgeschlossen – anders bei angereicherten Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln. Deshalb die Angaben auf dem Etikett bzw. der Verpackung genau lesen.

Das Bundesamt für Risikobewertung empfiehlt, grundsätzlich nicht mehr als 5 µg (Mikrogramm) Vitamin D pro Tag zu verzehren. Den Grenzwert zur Gesundheitsgefährdung gibt es mit 25 µg für Kinder bis zehn Jahre und 50 µg für Jugendliche und Erwachsene an. Eine permanente Überdosierung an Vitamin D kann zu Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit und zu Nierenproblemen führen.



Anglerglück! Fische enthalten wichtige Vitamine

Reich an Vitamin D

Hering	100 g = 26,7 µg
Lachs	100 g = 16,3 µg
Champignons	100 g = 1,9 µg
1 Ei	60 g = 1,7 µg
Gouda	100 g = 1,2 µg
Emmentaler	100 g = 1,1 µg
1 Glas Vollmilch	200 ml = 0,3 µg
Sahne	100 g = 1,1 µg
Butter	10 g = 0,1 µg

Foto: Getty Images

Eierbecher Mr. Chin, Alessi,
19 Euro, www.design-3000.de



Lachs statt Licht

Vitamin D bringt Mumm in die Knochen und macht die Zähne stark. Der Körper stellt es zwar selbst her, braucht aber dazu UV-Licht. Weil sich die Sonne im Winter etwas rarmacht, ist eine Vitamin-D-reiche Ernährung jetzt umso wichtiger, damit Knochen und Zähne genug stärkendes Kalzium in sich aufnehmen können.

Aktuelle Studien zeigen, dass Kinder wie auch Erwachsene nur etwa die Hälfte der empfohlenen Menge des Sonnenvitamins über die Nahrung zu sich nehmen. In der Tabelle (oben) stehen einige Lebensmittel, die besonders reich an Vitamin D sind.