

**Büro des Rektors**  
Auenbruggerplatz 2, A-8036 Graz

MMag. Gerald Auer  
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

gerald.auer@medunigraz.at  
Tel. +43 316 385 72023  
Fax +43 316 385 72030

## **Presseinformation zur sofortigen Veröffentlichung**

### **Schokohase, Zuckereier und Co: Das sagt die Expertin Gesunde Alternativen für das süße Osternest**

Graz, am 11. April 2022: Bald ist es wieder soweit und ein herzhafter Biss in das Ohr vom Schokoosterhasen beendet für viele die Fastenzeit. Doch ab wie vielen Zuckereiern ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht spätestens Schluss und worauf sollte man achten, wenn man mit einem süßen Osternest jemandem eine Freude machen möchte? Sandra Holasek, Ernährungswissenschaftlerin an der Med Uni Graz, gibt einen interessanten Einblick, um dem Osterhasen kulinarisch auf die Sprünge zu helfen.

#### **Süßes Osternest: Dunkler Hase statt schwarzem Schaf**

Seit Wochen locken die Supermarktregale mit allen Arten von Ostersüßigkeiten und so manche\*r wird wahrscheinlich auch schon schwach geworden sein, bevor das große Osternestsuchen beginnt. Eines gleich vorweg: Auch beim Osternest gilt der Spruch: „Einmal ist kein Mal“. Also ein Schokohase darf es nach der Fastenzeit ruhig sein. Hier hat die Expertin gleich einen Tipp parat: „Es ist bekannt, dass vor allem dunkle Schokolade durch den höheren Anteil an Flavonoiden zu einer besseren Gefäßwandfunktion über die Hemmung des NOX2-vermittelten oxidativen Stress führen kann. Auch konnte gezeigt werden, dass durch eine verstärkte Regulation der Stickstoffmonoxyd (NO) Produktion durch Schokoladen-Polyphenole eine bessere Insulinantwort erreicht werden könnte. Gerade in der Prävention von kardiovaskulären und Stoffwechselerkrankungen ist hier in der Forschung aktuell noch viel zu erkunden“, so die Expertin.

#### **Bunt gefärbte Bioeier als Vitaminpakete statt vielen Zuckereiern**

Anders verhält es sich mit den bunten Zuckereiern. Hier gilt definitiv „Weniger ist mehr“, da diese regelrechte Zuckerbomben sind. „Eine Handvoll bunter Zuckereier darf es im Osternest ruhig einmal sein, aber generell sollten Zuckereier durch buntgefärbte Bioeier ersetzt werden“, rät Sandra Holasek. Eier sind wahre Vitaminpakete (vor allem E, D, B-Vitamine) reich an essentiellen Aminosäuren und damit eine effiziente Eiweißquelle. Wichtig ist die Begleitung von Salat, gesäuertem Gemüse und Kren am Ostertisch, um einerseits den Vitamin C Bedarf gut zu decken und andererseits gut gesättigt zu sein. Wer sich vor den Osterfeiertagen Zeit nehmen möchte kann die Eier auch gemeinsam mit der ganzen Familie färben und so dem Osterhasen unter die Arme greifen. Auch selbstgemachtes Ostergebäck aus Germteig ist eine perfekte Alternative zu einem Übermaß an Süßigkeiten, da es gut sättigt und wenig gesüßt den Kaloriengehalt der Jause verringern kann.



Und wenn es der Osterhase einmal mit seiner Großzügigkeit übertrieben hat empfiehlt die Expertin das Osternest nicht auf einmal zu plündern, sondern die süßen Überraschungen zu rationieren und das milde Frühlingswetter für gemeinsame Aktivitäten an der frischen Luft zu nutzen. Dann darf als kleine Belohnung auch ruhig einmal mehr ins Osternest gegriffen werden.

## **Weitere Informationen und Kontakt**

Assoz.-Prof.<sup>in</sup> PD<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Sandra Holasek  
Medizinische Universität Graz  
Otto Loewi Forschungszentrum  
Lehrstuhl für Immunologie und Pathophysiologie  
Tel.: +43 316 385 71153  
E-Mail: [sandra.holasek@medunigraz.at](mailto:sandra.holasek@medunigraz.at)

## **Steckbrief Sandra Holasek**

Sandra Holasek leitet die Forschungseinheit "Nutrition and Metabolism" am Otto Loewi Forschungszentrum. Im Fokus ihrer wissenschaftlichen Arbeit stehen das nutritive Assessment und Methoden zur Standardisierung von Ernährungsinterventionen, Messung der Körperzusammensetzung, Nährstoffaufnahme und Analyse relevanter Metabolite (Schwerpunkt Adipozytenbiologie). Ein weiterer Fokus ist der Einfluss von Nahrungsqualität und Darmmikrobiom auf das Immunsystem in Zusammenhang mit Essstörungen, Lifestyle, Körperfett und Lebensalter.