

# ERNÄHRUNGSMYTHEN - WAHRHEIT ODER UNSINN

## 1. KOHLENHYDRATE MACHEN DICK

**FALSCH:** Pasta, Reis, Kartoffeln - Kohlenhydrate sind ein Hauptnährstoff unserer Ernährung und versorgen unseren Körper mit Energie. Doch es gibt Unterschiede: Grundsätzlich unterscheidet man zwischen kurzkettigen und langkettigen Kohlenhydraten. Kurzkettige Kohlenhydrate kennen wir auch unter der Bezeichnung Zucker. Enthalten sind sie beispielsweise in Süßigkeiten, Kuchen, Müsliriegeln, aber genauso in Marmelade, Honig, Fruchtsäften, Softdrinks oder Obst. Nehmen wir diese Lebensmittel auf, so steigt der Blutzuckerspiegel schnell und steil an und sinkt durch eine vermehrte Insulinausschüttung schnell wieder ab, was zu Heißhungerattacken führt. Um diese Achterbahnfahrt zu vermeiden sollten langkettige, komplexe Kohlenhydrate bevorzugt werden. Sie bestehen zwar auch aus einzelnen Zuckermolekülen, allerdings werden diese langsamer und gleichmäßiger ins Blut abgegeben. Komplexe Kohlenhydrate sind in größeren Mengen in Vollkorngetreide (Brot, Nudeln, Reis, Müsli), Hülsenfrüchten und Kartoffeln enthalten. Kohlenhydrate sind daher nicht böse, man muss nur wissen welche Art welche Auswirkungen auf den Körper hat und damit zu bevorzugen ist.

## 2. DUNKLES BROT IST GESÜNDER ALS HELLES BROT

**FALSCH:** Dunkles Brot wird häufig mit einem Vollkornprodukt gleichgesetzt und damit als „gesünder“ wahrgenommen. Tatsächlich muss man etwas genauer hinsehen, da dunkel auch bedeuten kann, dass das Brot so präpariert wurde, dass es beim Backprozess eine dunklere Farbe annimmt. Um diese Verfärbung zu bewirken, werden Brote mit Zuckercouleur oder Malzextrakt bepinselt. Mit Vollkorn hat das leider nichts zu tun. Vollkorn steckt nur dann drin, wenn Vollkorn drauf steht. Eine gesetzliche Regelung gibt vor, dass die Bezeichnung „Vollkorn“ nur verwendet werden darf, wenn das Brot zu mindestens 90% aus Vollkornmehl besteht. Da hilft ein Blick auf die Zutatenliste oder die Nachfrage in der Bäckerei.

## 3. DINKEL IST GESÜNDER ALS WEIZEN

**WAHR:** Dinkel ist eine alte Weizensorte und eng mit dem heutigen Weichweizen verwandt. Im direkten Vergleich enthält Dinkel etwas mehr Mineralstoffe und Vitamine als Weizen und punktet mit einer besseren Eiweißqualität. Darüber hinaus ist Dinkel weniger mit Schadstoffen belastet, da er weniger Schwermetalle aufnimmt und durch seine Spelzhülle besser vor Umwelteinflüssen geschützt ist. Dadurch sind weniger chemische Abwehrstoffe wie Pestizide/Insektizide notwendig.

## 4. FRUCHTZUCKER IST GESÜNDER ALS HAUSHALTZUCKER

**FALSCH:** Wie der Name bereits verrät, befindet sich Fruchtzucker vor allem in Obst. Da Obst als gesund gilt, hat auch der darin enthaltene Zucker ein eher positives Image, doch die Wahrheit sieht leider etwas anders aus. Fruchtzucker kann im Gegensatz zu Traubenzucker ausschließlich über die Leber verstoffwechselt werden. Nehmen wir zu viel Fruchtzucker auf einmal auf, so wird ein Teil davon in Fett umgewandelt und in der Leber gespeichert. Auf die Dauer kann das zur Entstehung einer Fettleber beitragen. Auch andere Krankheiten wie Übergewicht, Gicht oder Diabetes können so gefördert werden. Keine Angst, Sie können weiterhin die täglich empfohlenen zwei Portionen Obst essen. Bei diesen Mengen überwiegen die Vorteile von Obst deutlich. Verzichten bzw. reduzieren sollten Sie dagegen den Konsum von Fertigprodukten und Softdrinks. Diese enthalten meist hohe Mengen an zugesetztem Fruchtzucker in Form von Fructose-Glucose-Sirup, Maissirup o.ä.

## 5. BRAUNER ZUCKER IST GESÜNDER ALS WEISSER ZUCKER

**FALSCH:** Brauner Zucker ist im Prinzip das Gleiche wie weißer Zucker. Es wurde nur auf den letzten Schritt bei der Raffination, die Reinigung, verzichtet. Deshalb klebt noch ein bisschen brauner Sirup an den Zuckerkristallen. Gesundheitlich bringt dies keinerlei Vorteile und auch der Kaloriengehalt ist der Gleiche wie bei weißem Zucker. Einzig der Geschmack ist anders: etwas malzig und leicht karamellig.

## 6. DER MENSCH KANN OHNE FLEISCH LEBEN

**WAHR:** Wer das umfangreiche Lebensmittelangebot nutzt, kann seinen Nährstoffbedarf auch ohne Fleisch abdecken. Nährstoffe, die aufgrund einer fleischlosen Ernährung fehlen, können über Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu oder Fisch ersetzt werden.

## 7. VEGANER HABEN HÄUFIGER NÄHRSTOFFMANGEL

**WAHR:** Der Verzicht auf alle tierischen Lebensmittel erhöht die Gefahr einen Nährstoffmangel zu entwickeln. Besonders problematisch ist die Versorgung mit Vitamin B12, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Zink und Calcium. Bei veganer Ernährung muss daher Vitamin B12 substituiert werden. Zudem sollte die Nährstoffversorgung in regelmäßigen Abständen ärztlich geprüft werden, um möglichen Mängeln entgegenzuwirken.

## 8. LIGHT-PRODUKTE MACHEN SCHLANK

**FALSCH:** Hersteller dürfen den Begriff „light“ nur dann verwenden, wenn das Light-Produkt mindestens 30% weniger Fett enthält, als ein vergleichbares Produkt. Das bedeutet allerdings, dass das Produkt nicht automatisch kalorien- oder fettarm sein muss. Da Fett Geschmacksträger ist, muss es durch andere Stoffe ersetzt werden, wie z.B. Zucker oder Zusatzstoffe. Die leichten Produkte können zudem für Verbraucher eine Falle sein, da sich ein Kompensationsverhalten zeigt. Oftmals werden größere Portionen gegessen und so nimmt man am Ende mehr Kalorien zu sich, als mit einem normalen Produkt. Außerdem verursachen Light-Produkte kein anhaltendes Sättigungsgefühl. So kommt es dazu, dass wir schneller wieder hungrig werden und häufiger am Tag etwas essen. Grundsätzlich sind Light-Produkte kein Garant für eine Gewichtsabnahme. Sie können uns zwar dabei helfen, Kalorien einzusparen - dass aber nur, wenn wir einzelne Lebensmittel gegen sie austauschen und die Portionsgröße gleich bleibt.

## 9. EIER ERHÖHEN DEN CHOLESTERINSPiegel

**FALSCH:** Cholesterin ist für unseren Körper ein lebensnotwendiger Stoff, der Bestandteil der Zellmembranen ist und für deren Stabilität sorgt. Außerdem werden aus Cholesterin etliche Hormone, wie beispielsweise das Vitamin D, in unserem Körper hergestellt. Wir können Cholesterin zwar selber herstellen, nehmen es aber zusätzlich auch über tierische Lebensmittel wie Eier, Fleisch oder Milch auf. Regulierungsmechanismen sorgen dafür, dass der Cholesterinspiegel im Körper aufrechterhalten wird. Nehmen wir mal mehr Cholesterin über die Nahrung auf, wird die Eigenproduktion gedrosselt, beziehungsweise die Aufnahme von Nahrungscholesterin über den Darm reduziert. Dass Eier bei gut funktionierenden Regulationsmechanismen den Cholesterinspiegel erhöhen ist somit falsch.

## 10. SMOOTHIES SIND BESONDERS GESUND

**FALSCH:** Ernährungsexperten raten täglich zu mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse. Um die empfohlene Tagesmenge abzudecken, greifen viele auf Smoothies zurück. Doch Smoothies sind oftmals nicht so gesund wie sie scheinen. Vorproduzierte Smoothies aus dem Supermarkt sind meist mit Fruchtsäften gemischt und deshalb wahre Zuckerbomben. Da bei der Verarbeitung die Schalen entfernt werden, fehlen außerdem wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Als Snack oder gesunde Zwischenmahlzeit eignen sich besser selbstgemachte Smoothies oder Obst und Gemüse in seiner natürlichen Form. So bleiben wertvolle Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die sonst durch die vielen technischen Prozesse bei der Verarbeitung verloren gegangen wären.

## 11. OLIVENÖL IST GUT FÜRS HERZ

**WAHR:** Die Fettsäurezusammensetzung von Olivenöl ist gut für unser Herz ist. Olivenöl besteht zu 70 Prozent aus einfach ungesättigten Fettsäuren und zu 10 Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren regulieren die Blutfette. Sie senken das problematische LDL-Cholesterin und erhöhen das gute HDL-Cholesterin, wodurch das Risiko für Ablagerungen in den Gefäßen sinkt. Außerdem weist Olivenöl dank der einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren antioxidative, entzündungshemmende und gerinnungshemmende Eigenschaften auf. Eine weitere wichtige Rolle spielen sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem das Oleuropein, das die die Blutgefäße erweitert und so erhöhten Blutdruck senkt. Olivenöl ist jedoch nicht gleich Olivenöl - entscheidend für den gesundheitlichen Wert ist die Qualität. Kaufen Sie deshalb nur das so genannte "native Olivenöl extra". Nur in diesem Olivenöl sind die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe enthalten und keine chemische Zusätze enthalten.

## 12. KAFFEE ENTZIEHT DEM KÖRPER WASSER

**FALSCH:** Es ist bekannt, dass Koffein die Nierentätigkeit kurzzeitig anregt und dadurch harntreibend wirkt. Diese anregende Wirkung hält jedoch nicht sonderlich lange an und ist davon abhängig wie regelmäßig koffeinhaltige Getränke konsumiert werden. Bei regelmäßigem Koffeinkonsum ist die Auswirkung deutlich geringer, da sich der Körper daran gewöhnt. Durch Regulierungsmechanismen im Stoffwechsel kann die Flüssigkeitsbilanz im Laufe des Tages wieder ausgeglichen werden. Der Einfluss von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Schwarztee oder Cola auf die Flüssigkeitsbilanz ist demnach so gering, dass sie vernachlässigt werden kann.

## 13. BIO-LEBENSMITTEL SIND GESÜNDER

**WAHR:** Bio-Produkte sind nicht zwingend gesünder als konventionelle Lebensmittel. Aber in Bio-Obst und -Gemüse lässt sich ein höherer Gehalt an gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen nachweisen. Außerdem enthalten Bio-Produkte weitaus weniger Zusatzstoffe, sind weniger mit Pestiziden belastet und unterliegen strengeren Richtlinien. Nur 50, der insgesamt 320 für konventionelle Lebensmittel zugelassene Zusatzstoffe, sind bei Bio-Lebensmitteln erlaubt. Tierische Produkte aus Weidetierhaltung besitzen darüber hinaus eine gesündere Fettsäure-Zusammensetzung.

## 14. MARGARINE IST GESÜNDER ALS BUTTER

**FALSCH:** Margarine und Butter sind vom Energiegehalt gleich. Auch wenn Margarine einen weitaus höheren Anteil an ungesättigten FS hat, handelt es sich hierbei um die entzündungsfördernden Omega-6 FS, weshalb auch diese nicht in höherem Maße verzehrt werden sollte. Bei Butter handelt es sich um ein natürliches, aus Milch hergestelltes Produkt. Margarine hingegen muss industriell hergestellt werden muss, wobei gesundheitsschädliche Transfettsäuren entstehen können. Demnach hat Margarine nicht wie lange Zeit vermittelt gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe oder Vorteile gegenüber der Butter. Generell gilt bei Streichfetten – „Die Menge macht’s“ und sollten daher nur in geringen Mengen verzehrt werden. Ersetzen sie Butter oder Margarine doch mal durch Tomatenmark, einen vegetarischen Aufstrich oder Avocado.