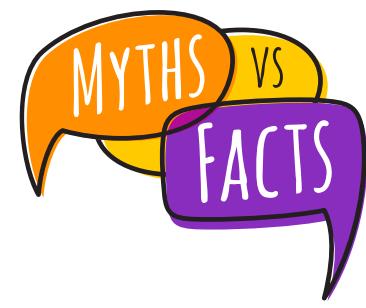


Ernährungsmythen auf dem Prüfstand...

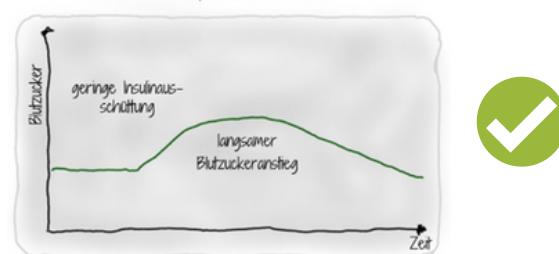
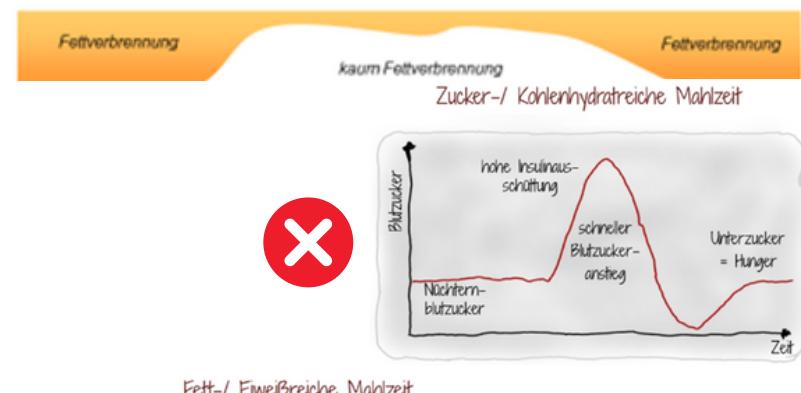
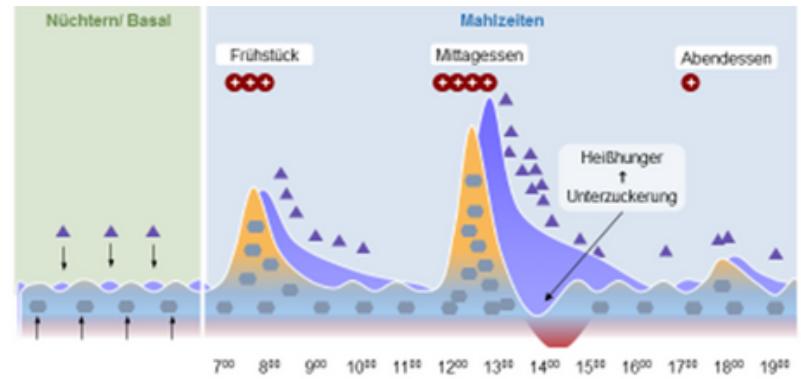


Diäten, Ernährungstrends, Superfoods, Light-Produkte...
was steckt wirklich dahinter?

Machen Kohlenhydrate dick?

Alle Kohlenhydrate - sei es Haushaltszucker, Milchzucker in Milchprodukten oder Stärke in Brot, Nudeln und Kartoffeln werden im Darm zu einzelnen Zuckern abgebaut. Dieser landet im Blut und erhöht den Blutzucker. Steigt der Blutzuckerspiegel, steigt auch der Insulinspiegel, um den Zucker aus dem Blut, in die Zelle zu transportieren. Steigt der Insulinspiegel, wird die Fettverbrennung gehemmt und der Körper auf „Wachstum“ ausgerichtet. Ist der Energiebedarf geringer als im Blutzucker angeboten, wird Körperfett daraus gebildet.

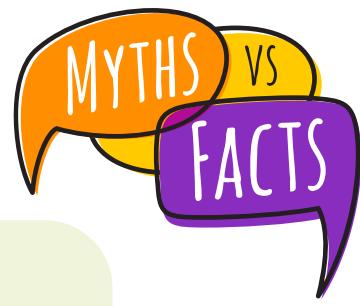
Fazit: Die Menge macht's.



Fazit zu Kohlenhydrate:

- Kohlenhydrate machen nicht dick! Die Menge ist entscheidend.
- Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen und sind für uns lebensnotwendig. Unser Gehirn bezieht seine Energie hauptsächlich aus Glucose und nur in äußerst seltenen Fällen aus anderen Nährstoffen.
- Wichtig ist die Menge in der wir Kohlenhydrate aufnehmen und mit welchen Lebensmittel und Nährstoffen wir sie kombinieren.
- Ständige Snacks und das essen zwischen den Mahlzeiten hemmt die Fettverbrennung und richtet den Körper auf „Wachstum“ aus.
- Zu einer Gewichtszunahme und zur Neubildung von Körperfett kommt es durch überschreiten des Energiebedarfes und nicht durch das Essen von Kohlenhydraten.

Ernährungsmythen...



Reis hat weniger Kohlenhydrate als Nudeln?

Nudeln machen dick?



Menge	Zutaten	kcal ¹	EW ¹	F ¹	KH ¹	Bst ¹
			g	g	g	g
100 Gramm	Reis trocken	357	9,0	1	75	2,2
100 Gramm	Nudeln trocken	357	12,5	1	70	5,1

- Reis wird häufig als eiweißreicher wie die Nudel angepriesen, hat jedoch sogar mehr Kohlenhydrate als Nudeln.
- 100g Reis und 100g Nudeln haben in etwa gleich viel Kalorien.
- ABER: Reis kann hohe Mengen Arsen enthalten

Ist die Low-Carb Ernährung sinnvoll?

Vorteile:

- Mehr Fettverbrennung
- Eiweißbedarf gedeckt
- Genügend Obst & Gemüse
-



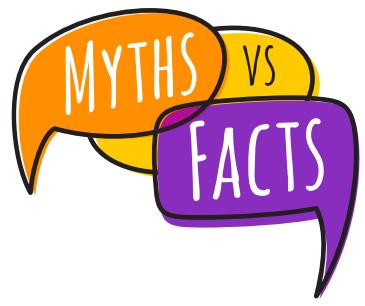
Nachteile:

- Zu viel tierisches Fett
- Mangel an Ballaststoffen
- Evtl. zu viel Energie
- Einsatz von verarbeiteten Lebensmitteln
-



Ernährungsmythen...

Ist Intervall-Fasten gesund und hilft beim abnehmen?

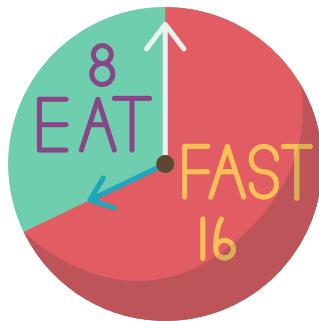


Vorteile:

- Mehr Fettverbrennung durch längere Essenspausen
- Der Erneuerungsprozess der Zelle wird unterstützt
- Man isst evtl. weniger und bewusster
-

Nachteile:

- Intervall-Fasten ist nicht automatisch gesünder
- Kann Heißhunger fördern
- Ist nicht für jeden Patienten geeignet und bei bestimmten Erkrankungen kontraindiziert z.B. Fettstoffwechselstörungen, Reizdarm, etc.
-



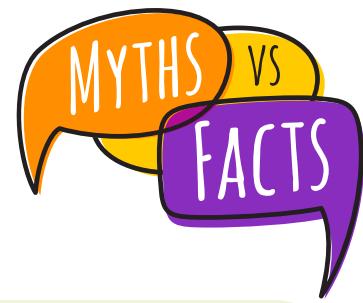
Sollte man nach 18 Uhr nichts mehr essen?

Es ist sinnvoll mindestens drei Stunden vor dem zu Bett gehen nichts mehr zu essen. Isst man sehr spät am Abend oder kurz vor dem Schlafengehen liegt das Essen schwer im Magen denn die Verdauungsenzyme und -vorgänge wurden bereits runtergefahren und das Essen kann nur schleppend verdaut werden. Das raubt uns wortwörtlich den Schlaf und lässt uns nicht zur Ruhe kommen, denn alles läuft nochmal auf Hochtouren. Vor allem die Leber muss aktiv werden, dabei kommt er häufiger zu unruhigem Schlaf gegen 2 Uhr. Wer Abends keine üppigen Mahlzeiten verträgt, der sollte leichte Gerichte wählen, die eiweißbetont sind statt fettbetont. Geeignet sind dabei leichte Salate, Eintöpfe, Suppen oder auch Fisch und Fleisch mit Gemüse und Kartoffeln beispielsweise.



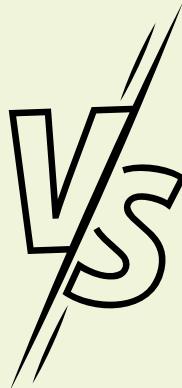
Ernährungsmythen...

Sind Light-Produkte wirklich kalorienärmer?




Durchschnittliche Nährwertangaben/
average nutrition information

	100 g	
Energie / energy	2157 kJ 517 kcal	
Fett / fat davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates	2,4 g	
Kohlenhydrate / Carbohydrate davon Zucker / of which sugars	54 g 2,1 g	
Ballaststoffe / fibre	3,6 g	
Eiweiß / protein	5,9 g	
Salz / salt	2,0 g	




Durchschnittliche Nährwertangaben
Average nutrition information
Valori nutrizionali medi

	100 g	% RM* / 30 g	% R* / 30 g	% AR* / 30 g
Energie / energy / energia	1976 kJ / 472 kcal	7 %		
Fett / fat / grassi davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates	2,2 g 1,7 g	9 % 3 %		
Kohlenhydrate / carbohydrate / carbohidrati davon Zucker / of which sugars / di cui zuccheri	60 g	7 %		
Ballaststoffe / fibre / fibre	< 0,5 g	< 1 %		
Eiweiß / protein / proteine	4,1 g	-		
Salz / salt / sale	2,5 g	13 %		

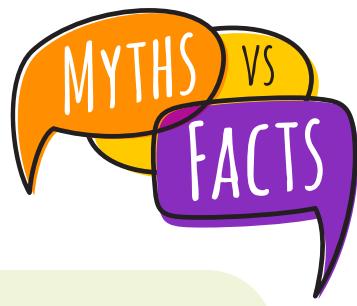
- 100g von dem normalen Produkt haben 517 Kalorien und 100g von dem Light-Produkt haben 472 Kalorien, das sind nur ungefähr 40 Kalorien weniger.
- Vom Light-Produkt wird in der Regel deutlich mehr gegessen und sind wir mal ehrlich sie schmecken nicht ansatzweise so gut wie das Original

Stimmt es, dass Kaffee entwässert?



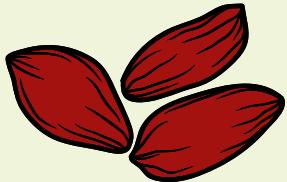
- Im Gegenteil: Die über den Kaffee zugeführte Flüssigkeitsmenge darf zur Flüssigkeitszufuhr pro Tag dazugerechnet werden.
- Da Koffein Herz und Kreislauf anregt, sollte es nicht als Durstlöscher verwendet werden.
- Empfehlung: Bis zu 3 Tassen (je 0,2l) sind unproblematisch + mindestens 1,5l Flüssigkeit in Form von Wasser/ ungesüßten Tee.

Ernährungsmythen...



Wie gesund sind Superfoods?

Sind Gojibeeren gesünder als Kartoffel?



- Die ultimative Vitaminbeere - laut Werbung reichlich Vitamin C. Angegeben wird ein Gehalt von 4,5 Milligramm pro 30 Gramm Beeren.
- Eine Portion Kartoffeln liefert 12-mal so viel Vitamin C.

Sind Chiasamen gesünder als die einheimischen Leinsamen?



- Leinsamen ähneln in ihren Nährstoffen dem Chiasamen, sie enthalten ebenfalls Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe, haben jedoch kürzere Transportwege und sind deutlich günstiger.
- Wichtig: Leinsamen als ganze Samen kaufen und kurz vor dem Verzehr schrotten - das gewährleistet eine ideale Nährstoffverfügbarkeit des Samens und verhindert die Entstehung von giftiger Blausäure.

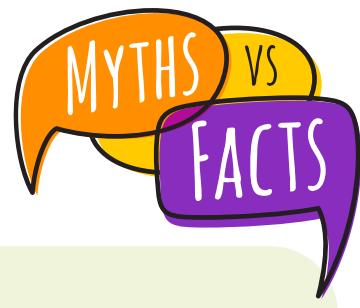
Ist die Acai-Beere gesünder als einheimische Beeren?



- Acai-Beeren werden mit einem "hohen Gehalt an Antioxidantien" angepriesen, dabei stehen ihnen heimische Früchte und Gemüse in nichts nach.
- Sie werden als Saft, Pulver oder Kapseln oft zu übertriebenen Preisen angeboten.
- Ihre Wirkung ist wissenschaftlich nicht bewiesen.
- Acai-Produkte sind teils mit Mineralölrückständen belastet, die Ihre Gesundheit gefährden können.
- Anstelle der Acai-Beere können heimische dunkle Beeren (Brom-, Holunder-, Heidel- und Apfelbeere (Aronia)) sowie Kirsche, rote Weintraube und Rotkohl gegessen werden, die ebenfalls mit hohen Gehalten an antioxidativ wirkenden Stoffen punkten.

Ernährungsmythen...

Wie gesund sind Superfoods?



Ist Spirulina gesünder als einheimischer Salat?

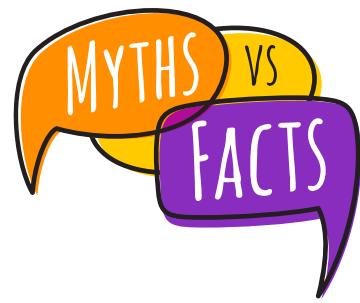


- Spirulina ist eine Mikroalge, die getrocknet als Nahrungsergänzung in Form von Tabletten, Presslingen, Pulver oder Flocken angeboten wird.
- Studien am Menschen, für die Wirkung existieren nicht.
- Das enthaltene Vitamin B12 ist für den Menschen größtenteils nicht nutzbar.
- Das prinzipiell hochwertige Eiweiß ist aufgrund der geringen Tagesmengen als Nahrungsergänzungsmittel (2 Gramm) nicht von Bedeutung.
- Spirulina bindet Eisen, häufiger Verzehr könnte zu einer Eisen-Unterversorgung führen. Es sind Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich.
- Heimische Grünkohl, Spinat und Feldsalat können Spirulina ersetzen.

Fazit zu Superfoods:

- „Superfoods“ sind regelmäßig mit Pestiziden, Schwermetallen (z.B. Arsen, Cadmium), mit polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK), Mineralöl, krankmachenden Bakterien oder Insektiziden belastet.
- Die Exoten werden oft aus fernen Ländern importiert und belasten somit die Umwelt.
- Durch lange Lagerung und herumliegen im Frachtschiff ist fraglich wie viele günstige Nährstoffe überhaupt noch erhalten sind bis wir die Superfoods verzehren.
- Exotische Lebensmittel (egal ob pur oder als Extrakt) bergen immer ein gewisses Risiko, Überempfindlichkeitsreaktionen oder Allergien auszulösen.
- Wechselwirkungen von Superfood mit Arzneimitteln sind möglich. So sollte, ähnlich wie bei der Grapefruit, auch zwischen dem Verzehr von Granatapfelprodukten und der Einnahme von Arzneien ein zeitlicher Mindestabstand eingehalten werden. Gojibeeren sind selbst in Form von Konfitüre problematisch für Personen, die bestimmte Gerinnungshemmer ("Blutverdünner") einnehmen.
- „Superfood“ ist ein Marketingbegriff, der gesetzlich nicht reguliert ist. Er beschreibt (teure) Lebensmittel und Nahrungsergänzungen mit (zumeist) vorgeblichen Gesundheitsaussagen (Health Claims), die auf schwacher wissenschaftlicher Evidenz beruhen.

Ernährungsmythen...



Muss ich als "High Protein" deklarierte Produkte essen, um meinen Proteinbedarf zu decken?



Nährwertangaben

Durchschnittliche Nährwerte	Je 100 ml bzw. g
Brennwert in kcal	81
Brennwert in kJ	344
Fett in g	1.6
Fett, davon gesättigte Fettsäuren in g	1
Kohlenhydrate in g	6.4
Kohlenhydrate, davon Zucker in g	4.8
Eiweiß in g	10
Salz in g	0.28

Zutatenliste & Allergene

Zutatenliste

Zutaten: Entrahmte MILCH, 8% MILCHEIWEß, SAHNE, 1,8% Kakaopulver***, modifizierte Stärke, 0,4% fettarmes Kakaopulver***, Verdickungsmittel: Carrageen; Stabilisator: Natriumphosphat; Süßungsmittel: Sucralose, Acesulfam K; natürliches Aroma, Laktase. ***Rainforest Alliance-zertifiziert



HIGH PROTEIN

Nährwertangaben

Durchschnittliche Nährwerte	Je 100 ml bzw. g
Brennwert in kcal	68
Brennwert in kJ	290
Fett in g	0.2
Fett, davon gesättigte Fettsäuren in g	0.1
Kohlenhydrate in g	4.1
Kohlenhydrate, davon Zucker in g	4.1
Eiweiß in g	12
Salz in g	0.13

Zutatenliste & Allergene

Allergene

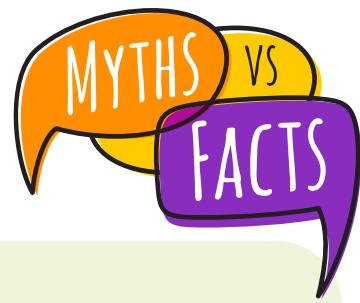
Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose)



Fazit zu "High Protein" deklarierten Produkten:

- High Protein Produkte haben oft sogar weniger Protein als herkömmlich natürliche Produkte und haben einen hohen Verarbeitungsgrad sowie eine lange Zutatenliste.
- Sie enthalten fast immer Zusatzstoffe in Form von Verdickungsmitteln, Farbstoffen und Süßungsmitteln.
- Trotz enthaltenen kalorienfreien Süßungsmitteln hat das High Protein Produkt meist mehr Kalorien als ein Naturprodukt.
- Verschiedene Studien geben Hinweise darauf, dass Zusatzstoffe und Süßungsmittel in großen Mengen Krebs bei Tierversuchen verursachen, das Darm-Mikrobiom negativ beeinflussen und das Kardiovaskulären-Risiko steigern.
- Süßungsmittel führen zum einen durch ausbleiben der Sättigungshormone und durch die ungünstige Gewöhnung an den Süßgeschmack zu Heißhunger und einer Steigerung des Süßhuners.
- Langfristig können sie dadurch sogar zu einem erhöhten BMI und Übergewicht führen.
- Zuckeralkohole (Erythrit, Xylit, etc.), welche auch zu den Süßungsmitteln zählen, süßen deutlich weniger stark wie Zucker, weswegen sie häufig höher dosiert werden und der kaloriensparende Effekt ausbleibt bzw. die meisten Vertreter in zu hoher Dosis abführend wirken können.

Ernährungsmythen...

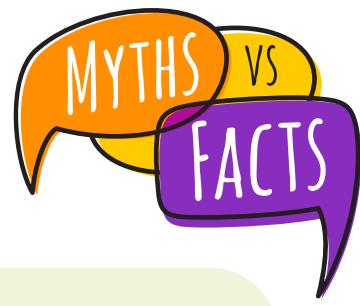


Ist Margarine besser als Butter?



- Zur Herstellung von Butter braucht es im Prinzip nur Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch. Diese wird mithilfe einer Zentrifuge in fettreiche Sahne (Rahm) und Magermilch getrennt. Die Sahne wird so lange geschlagen, bis sie zu Butterkörnern verklumpt, die zu der Buttermasse geknetet werden.
- Butter enthält überwiegend gesättigte Fettsäuren, welche nur maximal zehn Prozent der gesamten Energiezufuhr ausmachen sollten.
- Butter ist von Natur aus reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Darunter etwa die Vitamine A, D und E sowie Kalium, Kalzium und Phosphor. Das gilt besonders für Alpenbutter, Weidebutter, Bergbauernbutter oder Bio-Butter, also Butter von Kühen, die vermehrt mit Weidegras und anderem Grünfutter gefüttert werden. Dadurch erhöht sich nicht nur der Anteil der Omega-3-Fettsäuren in der Butter, sondern auch der Anteil von konjugierter Linolsäure (CLA), eine Fettsäure, der mehrere positive Effekte zugeschrieben werden
- Margarine hingegen wird industriell aus pflanzlichen Ölen hergestellt. Um eine Butterähnliche Konsistenz zu erreichen werden gehärtete Fette, Palmfett, Emulgatoren, Aroma und Farbstoffe eingesetzt.
- Margarine die vor allem auf Raps-/ Leinöl Basis hergestellt wird enthält ungesättigte Fettsäuren die günstig für unsere Gesundheit sind und ist oft zusätzlich mit Vitaminen angereichert.
- Doch egal, ob Butter oder Margarine: Für die Gesundheit entscheidend ist vor allem das Maß in dem wir die Streichfette konsumieren. In geringen Mengen macht es für den gesunden Menschen keinen wesentlichen Unterschied, ob man Butter oder Margarine aufs Brot streicht. Bei Erkrankungen muss gezielt abgewogen werden.

Ernährungsmythen...



Macht Bier dick?

- Diese Annahme hat nicht direkt etwas mit dem Bier, sondern vielmehr mit dem Alkohol im Bier zu tun. Alkohol ist, hinter dem Fett der höchste Energielieferant.
- z. B. 2 Flaschen Bier à 0,5 Liter oder eine Flasche Wein mit 0,7 Liter trinkt, nimmt man ca. 500 kcal zu sich
- Bei einem Tagesbedarf von 2000 kcal pro Tag deckt man somit 25 % ab.
- Außerdem schürt der Alkohol das sehr ungesunde Bauchfett.

Richtig wäre also: Wer zu viel Alkohol zu sich nimmt wird dick!

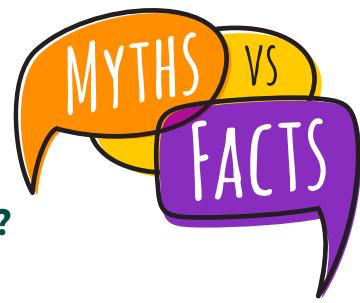


Ist frisches Gemüse besser als Tiefkühl-Gemüse?



- Tiefkühlgemüse wird direkt nach der Ernte schockgefroren und hat deswegen einen geringen Nährstoffverlust als frisches Gemüse.
- Auf der Zutatenliste von Tiefkühlgemüse sollten nur verschiedene Gemüsesorten stehen und keine weiteren Zutaten.
- Frisches Gemüse verliert bis es im Supermarkt landet und durch eine längere Lagerung im Kühlschrank bereits viele Nährstoffe, vor allem Vitamin C.
- Fazit: Die Mischung macht - beides hat seine Vor- und Nachteile.

Ernährungsmythen...



Ist Fruchtzucker (Fruktose) gesünder als Haushaltszucker?

Die tricks der Lebensmittelindustrie:

Fruktose hat eine höhere Süßkraft als Haushaltszucker und ist ein beliebtes Süßungsmittel. Insbesondere die Kombination mit Süßstoffen weist eine besondere Wirkung auf, welche die Süßkraft der einzelnen Komponenten gegenseitig verstärkt. Dieser Effekt wird besonders in kalorienreduzierten Nahrungsmitteln ausgenutzt, da bei intensivem Süßgeschmack und Aroma eine geringere Zuckermenge und Fettmenge benötigt wird.

In folgenden Lebensmitteln wird Fruktose in künstlicher Form zugesetzt:

- Getränken, Kalorienreduzierten Limonaden, Säften, Getränkepulvern und löslichen Eistee
- Milchprodukten, wie Fruchtjoghurt, Eiscreme und fertigen Kakaogetränke
- Obsterzeugnissen, Obst-Konserven, Obstkompott und Marmeladen
- Süßwaren und Backwaren



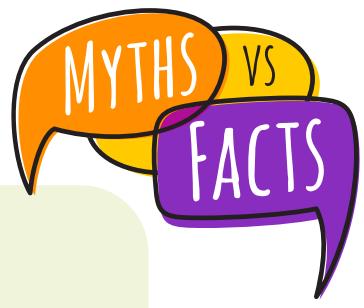
Ist ein übermäßiger Fruktose Konsum (>50g/ Tag) gesundheitsschädlich?

Künstlich zugesetzte Fruktose in Lebensmitteln und dessen Konsum (>50g/Tag) hat ein gesundheitsschädigendes Potential und wird mittlerweile mit einer Reihe von Erkrankungen assoziiert.

- Diabetes mellitus
- Übergewicht
- erhöhte Triglyceridwerte
- Fettleber
- Hyperurikämie (erhöhte Harnstoffwerte)



Ernährungsmythen...

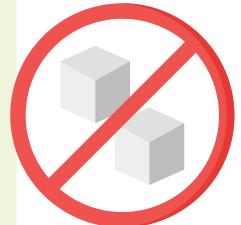


Sind Honig und Agavendicksaft wirklich gesünder als Zucker?

Es gibt viele Produkte, die einen besseren Ruf genießen als klassischer Haushaltszucker und daher sowohl in Privathaushalten als auch von der Lebensmittelindustrie gerne zum Süßen verwendet werden.

Die bekanntesten sind:

- Honig
- Vollrohrzucker
- Fruchtsaftkonzentrate und -dicksäfte (Apfeldicksaft, Zuckerrübendicksaft, Agavendicksaft)
- Kokosblütenzucker
- Ahornsirup, Dattelsirup, Reissirup, Tapiokasirup



Nachteile:

- Wir müssten viel zu große Mengen von der Zuckeralternative konsumieren, um einen relevanten Beitrag zur Versorgung des Mineralstoffbedarfs zu leisten.
- Die meisten Zuckeralternativen sind deutlich teurer als Haushaltszucker.
- Oft stammen die Rohstoffe nicht aus Europa und lange Transportwege belasten unsere Umwelt und unser Klima.
- Die Produkte enthalten ebenfalls ganz normalen Zucker den unser Körper als diesen erkennt und so verstoffwechselt.
- Dicksäfte wie Agavendicksaft enthalten überwiegend Fruktose, was sich im übermäßigem Verzehr ungünstig auf unsere Gesundheit auswirkt.

Vorteile:

- Minimal höheren Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen.
- Vollrohrzucker hat einen geringeren Verarbeitungsgrad, als weißer Zucker.
- Die Alternativen können durch ihren spezifischen Geschmack den Speiseplan bereichern.

