

OÖG-Gesundheitsquiz

Ernährungsmythen – was steckt dahinter?

Beim Stichwort „gesunde Ernährung“ brodelt die Gerüchteküche. Es gibt zahlreiche Mythen, die sich hartnäckig halten. Sind Light-Produkte generell gesünder, macht spät abends essen dick oder hat Tiefkühlgemüse weniger Vitamine als frische Ware – was stimmt, was nicht? Testen Sie Ihr Wissen darüber mit Unterstützung der OÖG-DiätologInnen, die gerne Licht ins Dunkel bringen und weiterführende Informationen geben.

Frage 1: Macht spätes essen automatisch dick?

Antwort 1: Ja, weil man sich danach nicht mehr bewegt.

Antwort 2: Nein, spätes essen macht nicht automatisch dick.

Richtige Antwort:

Spätes essen macht nicht automatisch dick, die Tageszeit für die Nahrungsaufnahme ist oft nur zweitrangig. Hauptausschlaggebend ist die gesamte Kalorienbilanz des Tages. Dennoch empfiehlt es sich, abends nicht zu schwer (wenig Kohlenhydrate) und spätestens zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit zu essen, um die Verdauung nicht überzustrapazieren sowie tiefer und ruhiger schlafen zu können.

Frage 2: Entzieht Kaffee dem Körper Wasser?

Antwort 1: Ja, dafür sind die enthaltenen Gerbstoffe verantwortlich.

Antwort 2: Nein, das ist ein Mythos, Kaffee entzieht dem Körper kein Wasser.

Richtige Antwort:

Kaffee konsumiert durch das enthaltene Koffein zwar die Nieren- und die Darmtätigkeit an, dehydriert (= Wasserentzug) den Körper jedoch nicht. Kaffee darf sogar in die Gesamt-Flüssigkeitszufuhr mit eingerechnet werden. Gegen zwei bis drei Tassen täglich ist also nichts einzuwenden.

Frage 3: Ist Rohkost am Abend eher ungesund?

Antwort 1: Ja, weil Rohkost schwer verdaulich ist.

Antwort 2: Nein, Rohkost ist leicht und daher zu jeder Tageszeit absolut gesund.

Richtige Antwort:

Rohes Obst und Gemüse/Salat sind sehr ballaststoffreich und schwerer verdaulich als Gekochtes. Daher kann der Verzehr von Rohkost (z. B. Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Pilze, Tomaten, Weintrauben, Birnen etc.) spät am Abend kurz vor dem Zubettgehen bei manchen Menschen zu Verdauungsproblemen (Blähungen etc.) führen und ist eher nicht zu empfehlen.

Frage 4: Macht der Verzehr von „Light“-Produkten schlank?

Antwort 1: Ja, weil „Light“-Produkte kalorienarm sind.

Antwort 2: Nein, weil sie nicht kalorienarm sind.

Richtige Antwort:

Der Verzehr von „Light“-Produkten macht nicht schlank. Die Bezeichnung „light“ bedeutet lediglich, dass sie mindestens 30 Prozent weniger an z. B. Fett oder Zucker gegenüber einem vergleichbaren Produkt enthalten müssen – sie sind aber nicht automatisch kalorienarm.

Frage 5: Zerstört man Nährstoffe, wenn man Gemüse kocht?

Antwort 1: Ja, kochen bei großer Hitze tötet viele Nährstoffe in Gemüse ab.

Antwort 2: Nein, Kochen zerstört keine Nährstoffe im Gemüse.

Richtige Antwort:

Viele Nährstoffe im Gemüse werden beim Kochen tatsächlich zerstört. Daher ist es besser, das Gemüse schonend zu dämpfen oder zu dünsten, statt bei großer Hitze zu kochen.

Frage 6: Hat Tiefkühlgemüse weniger Vitamine als frische Ware?

Antwort 1: Ja, weil die Nährstoffe beim Einfrieren vernichtet werden.

Antwort 2: Nein, weil bei Schockfrostung alle Nährstoffe erhalten bleiben.

Richtige Antwort:

Tiefkühlgemüse ist eine gute Alternative zu Frischware, da es direkt nach der Ernte schockgefrostet wird und somit alle wertvollen Nährstoffe und Vitamine 1:1 erhalten bleiben.

Frage 7: Sättigen Eiweiß und Ballaststoffe tatsächlich langfristig?

Antwort 1: Ja, Eiweiß und Ballaststoffe halten lange satt.

Antwort 2: Nein, das ist ein Ammenmärchen.

Richtige Antwort:

Eiweiß und Ballaststoffe (z. B. Gemüse, Hülsenfrüchte etc.) sättigen langfristig. Eiweiß erhöht z. B. die Ausschüttung des „Sättigungshormons“ Leptin und verringert somit das Hungergefühl. Ballaststoffe bestehen zum Großteil aus unverdaulichen Kohlenhydraten und sind sehr faserreich. Sie vergrößern das Volumen einer Mahlzeit und verweilen länger im Magen, was eine längere Sättigung bewirkt.

Frage 8: Ist dunkles Brot gesünder als Weißbrot?

Antwort 1: Ja, weil dunkles Brot wertvollere Inhaltsstoffe hat.

Antwort 2: Nein, denn dunkles Brot ist häufig nur eingefärbt.

Richtige Antwort:

Dunkles Brot erscheint oft gesünder als Weißbrot, da die dunklere Farbe einen hohen Anteil an Vollkornmehl suggeriert. Häufig sind Weißmehle für dunklere Brotsorten jedoch einfach mit z. B. mit Malzextrakt oder Zuckercouleur eingefärbt. Es lohnt sich daher immer ein Blick auf die Zutatenliste: Nur Brot, dass aus mindestens 90 Prozent Vollkornmehl oder -schrot besteht, darf als gesundes Vollkornbrot bezeichnet werden.

Frage 9: Ist vegane Ernährung grundsätzlich am gesündesten?

Antwort 1: Ja, weil tierische Fette Gift für den Körper sind.

Antwort 2: Nein, da vegane Ernährung die Gefahr von Nährstoffmangel mit sich bringen kann.

Richtige Antwort:

Vegane Ernährung birgt die Gefahr von Mangelernährung, da die Versorgung mit gewissen Nährstoffen (z. B. Eisen, B-Vitamine, Kalzium, Eiweiß) fehlt oder nur unzureichend gewährleistet ist. So ist das lebenswichtige Vitamin B12 fast ausschließlich in Lebensmitteln tierischen Ursprungs zu finden. VeganerInnen sollten daher auf einen ausgeglichenen Nährstoffgehalt achten und gewisse Mineralstoffe ggf. durch Nahrungsergänzungen zuführen.

Frage 10: Helfen Soletti und Cola bei Durchfallerkrankungen?

Antwort 1: Ja, denn sie gleichen den entgleisten Elektrolythaushalt aus.

Antwort 2: Nein, diese „Therapie“ kann die Beschwerden sogar verschlimmern.

Richtige Antwort:

Soletti und Cola als „Therapie“ bei Durchfallerkrankungen sind ein Mythos. Weder enthalten die Salzstangerl alle wichtigen Mineralien, die der Organismus bei der Erkrankung binnen kürzester Zeit verliert, noch kann die zuckerhaltige Brause Cola etwas für die Genesung ausrichten. Vielmehr können sich die Beschwerden durch das „Hausrezept“ sogar verschlimmern. Durchfallerkrankungen gehören ärztlich abgeklärt und behandelt.

Zusammenfassung:

Ernährungsmythen – was eine gesunde Ernährung tatsächlich ausmacht

Beim Stichwort „gesunde Ernährung“ brodeln die Gerüchteküche. Zahlreiche Mythen, teilweise über Generationen weitergegeben, halten sich hartnäckig, denn zum Thema Essen hat schließlich jeder etwas zu sagen. Die einen schwören beispielsweise auf Eier, wenn sie abnehmen wollen, die anderen wiederum verteufeln sie, weil sie schädlich fürs Cholesterin sein sollen. Light-Produkte, Hausmannskost, Low-Carb, No-Fat, Paleo-Ernährung, Veganismus, Vegetarismus und vieles mehr – nie war die Auswahl an Lebensmitteln und Ernährungsformen so groß wie heute. Doch wie ernährt man sich am besten, um möglichst lange gesund und fit durchs Leben gehen zu können?

Gesunde Ernährung

Damit der Körper funktionieren und leistungsfähig sein kann, benötigt er den richtigen „Treibstoff“. Auf die Ernährung bezogen bedeutet dies: Essen Sie möglichst abwechslungsreich und gewichten Sie Lebensmittelgruppen im Verhältnis. Kurz – alles ist erlaubt (sofern nicht etwa erkrankungs- bzw. gesundheitsbedingte Einschränkungen dagegensprechen, aber manches (wie z. B. ein Zuviel an sehr zuckerhaltigen oder sehr fettigen Speisen/Lebensmittel) nur in entsprechendem Maße.

Ausgewogenheit

Besonders förderlich für die Gesundheit sind pflanzliche Produkte wie etwa Getreide (v. a. Vollkorn) oder auch Kartoffeln, die mit ihren Kohlenhydraten wichtige Energielieferanten sind. Ebenso gehören viel Gemüse, Salat und Obst auf den Speiseplan – am besten fünf Mal täglich. Die darin enthaltenen Ballast-, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffe sowie Vitamine sorgen dafür, dass der Organismus in Schuss bleibt und der Stoffwechsel optimal unterstützt wird. Ebenso sind Milch und Milchprodukte essenziell, da sie reich an Eiweißen und lebensnotwendigen Mineralien sind – allem voran das für den Knochenaufbau wichtige Kalzium. Zu den wertvollen Eiweißspendern gehören unter anderem auch Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen etc.) und natürlich Eier.

Auch Fleischtiger müssen nicht komplett auf Fleisch und Wurstwaren verzichten, jedoch sollten Fleisch und Wurst nicht täglich auf dem Teller landen, da vor allem speziell verarbeitete

Wurstwaren (Gepökeltes, Geräuchertes, Schmalz etc.) viele ungesunde gesättigte Fettsäuren enthalten. Diese als „schlecht“ bezeichneten Fettsäuren können den Cholesterinspiegel erhöhen, was wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöht. Der menschliche Organismus produziert zudem selbst gesättigte Fettsäuren, daher müssen z. B. VeganerInnen in diesem Punkt keinen Mangel fürchten.

Fett = Fett?

Dennoch benötigt der Körper auch Fette aus der Nahrung, um gesund zu bleiben. Aber Fett ist eben nicht gleich Fett. Das Gegenteil von „schlechten“ gesättigten Fettsäuren sind die ungesättigten, die „guten“ Fette. Sie unterstützen dabei, den Cholesterinspiegel zu senken, halten die Zellwände, das Gehirn sowie den Blutdruck gesund und können nicht vom Körper selbst produziert, sondern müssen von außen zugeführt werden.

Unterschieden werden sie in einfach und mehrfach ungesättigt (z. B. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren). Zu finden sind sie z. B. in Nüssen, Saaten und Kernen, Oliven-, Raps-, Distel- oder Leinöl. Auch Avocados und fetter (See)Fisch (z. B. Makrele, Hering, Lachs) sind hinsichtlich der mehrfach ungesättigten Fettsäuren wahre Booster für die Gesundheit.

Bevorzugen Sie nach Möglichkeit kalt gepresste Öle, da diese mehr wertvolle Inhaltsstoffe enthalten. Allerdings sind diese nicht hitzebeständig. Zum Braten sollten daher raffinierte (behandelte) Öle verwendet werden, da diese bei starkem Erhitzen nicht verbrennen.

Grobe Faustregel für gesunde Ernährung

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse Erwachsenen für eine optimale Nährstoffversorgung täglich 55 Prozent Kohlenhydrate, 30 Prozent Fett und 15 Prozent Eiweiß. Last but not least und nicht zu vergessen: Ihr Körper braucht täglich ausreichend Flüssigkeit. Trinken Sie rund 1,5 bis 2 Liter am Tag – am besten Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.