

Kalkhaltiges Wasser verkalkt die Gefäße!

Nein! Kalk im Trinkwasser ist Calciumcarbonat, es besteht aus Calcium, Kohlenstoff und Sauerstoff. Calciumcarbonat ist ein guter Calciumlieferant und wird auch in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt. Kalk im Trinkwasser trägt also zur lebensnotwendigen Calciumversorgung bei. Calcium ist ein wichtiger Mineralstoff, der u.a. für den Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen, die Blutgerinnung und Nervenfunktion zuständig ist. Kalk im Trinkwasser lagert sich nicht in den Gefäßen ab, sondern wird im Körper verarbeitet.

Grüne Eier enthalten weniger Cholesterin!

Nein! Grüne Eier enthalten sogar mehr Cholesterin als weiße und braune Eier, da sie mehr Dotter enthalten. Die grüne Schale der Eier dient nur als Verpackung und lässt daher keinen Schluss auf gesündere Inhaltstoffe zu.

Rapsöl ist gesund!

Ja! Rapsöl ist ein Pflanzenöl mit einer guten Fettsäurezusammensetzung. Es enthält wenig gesättigte und viele ungesättigte Fettsäuren. Außerdem enthält Rapsöl gute Omega-3 Fettsäuren (α-Linolensäure), die u.a. entzündungshemmend wirken. Die Aussage, dass Rapsöl ungesund sei, bezieht sich auf die Erucasäure (eine Senföolverbindung), die in alten Rapssorten zu finden ist. Erucasäure verursacht einen bitteren Geschmack und kann u.a. in hohen Dosen den Herzmuskel verändern und zu Herzmuskelverfettung führen. In modernen Rapssorten ist die Erucasäure nahezu herausgezüchtet, sodass keine gesundheitlichen Gefahren durch den Verzehr von Rapsöl bestehen.

Süßstoffe sind schädlich!

Jein! Süßstoffe sind kalorienfreie Stoffe, die süß schmecken. Es gibt viele Mythen zum Thema Süßstoffe:

Insulinausschüttung: Mehrere Studien bestätigen, dass es nach dem Genuss von Süßstoffen zu keiner Insulinausschüttung kommt und somit der Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst wird.

Krebsentstehung: Alle in der EU zugelassenen Süßstoffe gelten als sicher. In manchen Tierstudien konnte eine Tumorbildung nach Süßstoffkonsum gezeigt werden. Allerdings waren die Süßstoffmengen so hoch, dass ein Mensch dazu mehrere Liter süßstoffgesüßte Getränke zu sich nehmen müsste. (Bsp. ein 70kg Mensch müsste 21 Liter Cola light pro Tag trinken, um den ADI-Wert (akzeptable Höchstmenge) zu erreichen)

Beeinflussung der Mikrobiota: Die aktuellen Forschungsergebnisse zeigen eine mögliche Beeinflussung der Darmmikrobiota durch Süßstoffe. Nach dem regelmäßigen Konsum von

Saccharin und Sucralose konnte eine veränderte Darmmikrobiota und eine, wahrscheinlich daraus resultierende, gestörte Glukosetoleranz gezeigt werden, die als Risikofaktor für Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 gilt. Allerdings fehlen weitere Studien, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Demenzentstehung: Eine 8-jährige Beobachtungsstudie in Brasilien konnte bei den Teilnehmern, die unter 60 Jahre alt waren, eine Assoziation zwischen einem hohen Süßstoffkonsum und dem schnelleren Rückgang der kognitiven Fähigkeit aufzeigen. Allerdings handelt es sich bei dieser Studie um eine statistische Assoziation und keine Ursache-Wirkungsbeziehung. Außerdem wurden die Lebensumstände und der Lebensstil der Teilnehmer nicht berücksichtigt.

Da die Studienlage zum Thema Süßstoffe umstritten ist, lautet die Empfehlung: Wenn man sie verzehren möchte, dann in Maßen. Das Ziel beim Süße-Verzehr sollte sein, die Geschmacksschwelle für süß möglichst niedrig zu halten, um generell weniger süßen zu müssen.

Light-Produkte unterstützen das Abnehmen!

Falsch! Light-Produkte sind Produkte, bei denen im Vergleich zum Normalprodukt der Nährstoffanteil in mindestens einem Nährstoffbereich (z.B. Fett, Zucker, Salz) reduziert ist. Dies bedeutet nicht, dass das Produkt dadurch weniger von diesem einen Nährstoff hat als alle anderen Lebensmittel in der Produktgruppe. Wirbt z.B. die Ketchupmarke „Tomate“, deren Normalprodukt 30g Zucker pro 100g enthält, auf ihrem neuen Produkt mit 50% weniger Zucker (15g Zucker auf 100g), kann der Ketchup der Marke „Sonne“ trotzdem weniger Zucker enthalten (10g Zucker auf 100g), da es nur um den Vergleich zu dem Normalprodukt geht. Light bedeutet also nur eine Reduzierung in einem Nährstoffbereich und keinesfalls, dass es sich um das Produkt mit dem geringsten Gehalt handelt. Häufig wird bei Light-Produkten zwar ein Nährstoffanteil gesenkt, gleichzeitig aber ein anderer erhöht, um den gleichen Geschmack zu erhalten (z.B. weniger Fett, dafür mehr Zucker). Auch dies führt gegebenenfalls zu einer ungünstigeren Nährstoffzusammensetzung als bei anderen Produkten ohne den Aufdruck „Light“.

Brauner Zucker ist gesünder als weißer Zucker!

Falsch! Brauner und weißer Zucker unterscheidet sich wesentlich in der Farbe und im Geschmack. Der Kaloriengehalt ist gleich und der Nährstoffgehalt ähnelt sich. Brauner Zucker enthält etwas mehr Mineralstoffe, die mengenmäßig, aber nicht ausschlaggebend sind. Weißer Zucker wird aus der Zuckerrübe gewonnen und hat einen neutralen Geschmack. Der braune Zucker wird auch aus der Zuckerrübe gewonnen, enthält aber noch einen geringen Gehalt an

Melasse, der für die Farbe und den leichten Karamellgeschmack verantwortlich ist. Alternativ zum braunen Zucker aus Zuckerrüben gibt es auch den braunen Zucker aus Zuckerrohr. Aber auch dieser unterscheidet sich nur farblich und geschmacklich vom weißen Zucker.

Nahrungsergänzungsmittel sind für eine ausreichende Versorgung unerlässlich!

Falsch! Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel in konzentrierter, dosierter Form (wie Tabletten, Kapseln oder Pulver), die dazu bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ergänzen. Eine ausgewogene abwechslungsreiche, vollkorn- und pflanzenbasierte Ernährung versorgt uns eigentlich ausreichend mit Nährstoffen. Sollte trotzdem ein Mangel, mithilfe einer Blutanalyse, diagnostiziert werden, sind Nahrungsergänzungsmittel eine sinnvolle Maßnahme diesen zu beseitigen. Um allerdings zielgerichtet therapieren zu können, sind Blutanalysen und spätere Kontrollen unabdingbar. Nahrungsergänzungsmittel können also bei Bedarf ergänzend zu einer ausgewogenen Ernährung eingesetzt werden.

Detox-Kuren befreien den Körper von giftiger Schlacke!

Falsch! Unter Detox-Kuren versteht man meistens mehrtägige Saftkuren oder Rohkostdiäten, die häufig mit weiteren Entgiftungsprodukten ergänzt werden. Diese können zu Wechselwirkungen mit Medikamenten oder eine erhöhte Ausscheidung von Mineralstoffen führen und sollten daher ärztlich abgeklärt werden. Ein gesunder Körper befreit sich selbst von unerwünschten Stoffen über Leber, Niere, Darm, Haut und Atmung. Er reichert keine Schlacke an, daher braucht sich ein gesunder Mensch um die Entgiftung seines Körpers keine Sorgen zu machen.

Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, kann darauf achten, möglichst wenig potenziell schädliche Stoffe, wie Nikotin und Alkohol, aufzunehmen. Stattdessen sollte man abwechslungsreich, saisonal und regional essen mit reichlich Obst und Gemüse und ausreichend trinken. Zusätzlich fördert regelmäßige Bewegung und Ruhepausen im Alltag einen gesunden Stoffwechsel und das Wohlbefinden.

Superfood ist super für die Gesundheit!

Jein! Der Begriff „Superfood“ ist nicht einheitlich definiert. Allgemein wird darunter meist ein Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an einzelnen Nährstoffen, Antioxidantien oder sekundären Pflanzenstoffen verstanden. Allerdings gibt es kein Lebensmittel (auch kein Superfood), welches alle Inhaltstoffe enthält, die wir benötigen. Superfood kann eine Ergänzung für den Speiseplan sein. Nährwerttechnisch unterscheiden sich exotisches und heimisches Superfood kaum, jedoch sollte aus ökologischer Sicht das heimische Superfood vorgezogen

werden. Generell ist es empfehlenswert sich vielseitig und abwechslungsreich (am besten regional und saisonal) zu ernähren, um eine ausgewogene Nährstoffzufuhr zu gewährleisten.

Effektiver Muskelaufbau geht nur mit Proteinshake!

Falsch! Richtig ist, dass für einen effektiven Muskelaufbau, neben zielgerichtetem Training, eine ausreichende Menge an Protein zur Verfügung stehen muss. Je nach Intensität, Dauer und Häufigkeit des Trainings wird eine Proteinzufuhr von 1,4 bis 1,6g/kg Körpergewicht empfohlen. Bei einem 80kg Menschen wären dies 122-128g Eiweiß am Tag. Ein Beispieltagesplan für diese Menge könnte wie folgt aussehen:

- Frühstück (37g Eiweiß): 1 Portion Haferflocken (50g) mit Quark (250g) und Früchten
- Mittagessen (34g Eiweiß): 1 Portion Linsenbolognese (50g Linsen) mit Vollkornnudeln (100g) und Brokkoli (200g)
- Abendessen (47g Eiweiß): 3 Scheiben Vollkornbrot (150g) mit Kochschinken (40g), Käse (40g) und Hüttenkäse (100g)
- Zwischensnack (8g Eiweiß): 30g Erdnüsse

Die erforderliche Eiweißmenge zum Muskelaufbau kann man also auch über natürliche Lebensmittel erreichen.

Ein Vollkornbrot erkennt man an der dunklen Farbe und den Körner!

Falsch! Als Vollkornbrot darf ein Brot bezeichnet werden, welches mindestens 90% Vollkorn im Getreideanteil enthält. Dabei ist es egal, ob Körner enthalten sind oder die Farbe dunkel ist. Vollkornbrot gibt es mit Körnern oder auch feinvermahlen. Die dunkle Farbe im Brot kommt nicht vom Vollkornmehl, sondern durch Zusätze wie z.B. Malz oder Zuckercouleur.

Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten sollten die Lebensmittel weggeworfen werden!

Falsch! Das Mindesthaltbarkeitsdatum bezeichnet das Datum, bis zu dem der Hersteller garantiert, dass ein ungeöffnetes Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Nährwert und Konsistenz behält. Auch danach sind die meisten Lebensmittel noch haltbar und können nach Geruchs- und Geschmackprobe mit Genuss verzehrt werden. Davon unterschieden muss man das Verbrauchsdatum, dieses gibt ein Datum an, nach welchem man die leicht verderblichen Lebensmittel nicht mehr verzehren sollte (z.B. Hackfleisch, Fisch), da sich unsichtbare Keime vermehren können.

Kohlenhydrate machen dick!

Falsch! Seit einigen Jahren werden Kohlenhydratträger wie Brot, Nudeln und Kartoffeln als wahre Dickmacher beschimpft. Betrachtet man den Energiegehalt besteht kein Unterschied zwischen Eiweiß und Kohlenhydrate (jeweils 4kcal/g). Die Kohlenhydrate kann man in 2 Gruppen unterteilen: Ein- und Zweifachzucker (z.B. Zucker, Honig, Süßigkeiten) und Mehrfachzucker (z.B. Brot, Nudeln, Kartoffeln). Die Ein- und Zweifachzucker lassen den Blutzucker schneller ansteigen und haben einen geringen Sättigungseffekt. Ein häufiger Verzehr von Ein- und Zweifachzuckern erhöht das Risiko für die Entstehung von Übergewicht. Lebensmittel mit Mehrfachzuckern hingegen sorgen für einen langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels. Vor allem Vollkornprodukte, welche einen hohen Gehalt an Ballaststoffen aufweisen, sättigen langanhaltender. Außerdem befinden sich in Vollkornprodukten auch mehr Mineralstoffe und Vitamine. Kohlenhydrate sollten also nicht allgemein, als Dickmacher bezeichnet werden, sondern eher nur die „süßen“ Kohlenhydrate wie Zucker, Honig und Süßigkeiten.

Gefriergetrocknete Erdbeeren haben den gleichen Nährstoffgehalt wie frische Erdbeeren!

Richtig! Das Konservierungsverfahren Gefriertrocknung ist ein aufwendiges, aber sehr schonendes Verfahren. Dabei wird mithilfe von Unterdruck bei tiefgefrorenen Früchten Wasser entzogen und so bleiben nahezu alle Nährstoffe erhalten. Durch den Wasserentzug steigt allerdings der Energie- und Zuckergehalt pro 100g (330kcal und 50g Zucker).

Spät essen macht dick!

Falsch! Generell ist für eine Gewichtszunahme die verzehrte Gesamtenergie des Tages ausschlaggebend. Allerdings neigen wir spät abends eher dazu kalorienreiche und fettreiche Lebensmittel zu verzehren. Auch werden häufig mehr Snacks zu sich genommen, was sich auf die aufgenommene Gesamtenergiemenge auswirkt. In einigen Studien konnte gezeigt werden, dass sich eine späte Mahlzeit sich negativ auf den Glukosestoffwechsel auswirkt und so das Risiko für Diabetes mellitus erhöhen kann. Spätes Essen macht also nicht per se dick, kann aber das Risiko für Übergewicht und Diabetes erhöhen.

Glutenfrei essen ist gesünder!

Falsch! Glutenfreie Produkte sind für Menschen, die an Zöliakie erkrankt sind, unerlässlich. Bei dieser Erkrankung reagiert der Körper auf Gluten mit einer Entzündung im Dünndarm, welche die Darmzotten beschädigt und somit zu einer verminderten Aufnahme von Nährstoffen führt. Bei Menschen ohne Zöliakie wird das Gluten (Klebeeiprotein) normal verdaut. Glutenfreie

Produkte sind für Menschen, die Gluten vertragen, sogar ungesünder als normale Produkte, da sie häufig weniger Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Außerdem sind in glutenfreien Produkten viele Zusatzstoffe enthalten, um die Backeigenschaft und Sensorik zu optimieren. Dies ist ein Grund, warum glutenfreie Produkte deutlich teurer sind. Für Menschen ohne Zöliakie hat es also keinerlei Vorteile glutenfreie Produkte zu bevorzugen.