

Ernährungsmythen und -fakten

Honig ist viel gesünder als Zucker!

Falsch! Zwischen Honig und Zucker besteht kaum ein Unterschied. Honig enthält zwar Spuren von Vitaminen, Mineralstoffe und Enzymen, allerdings ist der Gehalt so gering, dass er nicht zur Bedarfsdeckung beiträgt.

Die Bezeichnung „ohne Zuckerzusatz“ heißt nicht, dass kein Zucker enthalten ist!

Richtig! Die Bezeichnung „ohne Zuckerzusatz“ heißt lediglich, dass kein Ein- und Zweifachzucker und süßende Lebensmittel, wie Dicksäfte, Sirup oder Honig, zugefügt werden dürfen. Süßungsmittel wie Zuckeralkohole und Süßstoffe dürfen enthalten sein. Zutaten, die von Natur aus Zucker enthalten, sind erlaubt, sollten aber dementsprechend gekennzeichnet sein (keine gesetzliche Vorgabe).

Dunkles Brot ist immer gesünder als helles!

Falsch! Die Assoziation, dass dunkle Getreideprodukte gesünder sind, verleitet die Industrie dazu, Farbstoffe wie Malz und Zuckercouleur zum Einfärben zu nutzen. Dementsprechend kann man allein von der Farbe nicht auf den Inhalt schließen. Richtig ist, dass Vollkornprodukte aufgrund des höheren Mineralstoff- und Ballaststoffgehalt gesünder sind als helle Produkte. Ob es sich um ein Vollkornprodukt handelt, kann man nur sicher über die Produktbezeichnung „Vollkorn“ erkennen.

Kohlenhydratreiche Getreideprodukte, wie Brot, Nudeln und Co, 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. Kohlenhydratreiche Getreideprodukte sollten also nicht allgemein als Dickmacher bezeichnet werden, sondern eher nur die „süßen“ Kohlenhydrate wie Zucker, Honig und Süßigkeiten.

Unsere Darmbakterien freuen sich über Leinsamen, Vollkorn und Co!

Richtig! Leinsamen und Vollkornprodukte enthalten viele Ballaststoffe. Die Darmbakterien fermentieren sie zu kurzkettigen Fettsäuren. Diese wirken entzündungshemmend und fördern die Vermehrung der günstigen Bifidobakterien, dadurch stärken sie auch unser Immunsystem.

Fett ist schlecht!

Falsch! Fette enthalten zwar viel Energie (9kcal/g), sind aber für viele Vorgänge in unserem Körper unersetzlich. Fette dienen u.a. als Energiespeicher, ermöglichen die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, liefern essentielle (lebensnotwendige) Fettsäuren, die für Entzündungs-, Blutgerinnungs- und Abwehrprozesse benötigt werden und dienen zum Schutz der Gelenke und Organe. Allerdings gibt es 3 unterschiedliche Arten von Fettsäuren: gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten und können von unserem Körper selber hergestellt werden. Die einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren können nur teilweise vom Körper selber hergestellt werden und müssen daher über die Nahrung (v.a. pflanzliches Fett und fettreicher Seefisch) aufgenommen werden. Optimalerweise sollte das Verhältnis von gesättigten, einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ausgewogen sein. Mit einem höheren Anteil von gesättigten Fettsäuren steigt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Übergewicht.

Fett ermöglicht die Vitaminaufnahme!

Richtig! Die fettlöslichen Vitamine (E, D, A, K) können nur mithilfe von Fett aufgenommen werden. Dafür reicht allerdings schon eine kleine Menge Fett (z.B. ein Kräuterquark zu den Möhrensticks) aus. Die wasserlöslichen Vitamine werden ohne das Zutun von Fett aufgenommen.

Nur durch tierische Produkte wird der Körper mit ausreichend Eiweiß versorgt!

Falsch! Nicht nur tierische Produkte enthalten Eiweiß, auch viele pflanzliche Lebensmittel haben einen hohen Eiweißgehalt (z.B. Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreideprodukte). Pflanzliches Eiweiß enthält zwar weniger essentielle (lebensnotwendige) Aminosäuren, aber die pflanzlichen Lebensmittel enthalten kein Cholesterin, wenig gesättigte Fettsäuren und Purine. Zusätzlich liefern sie viele Ballaststoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere Gesundheit fördern. Durch Kombinationen untereinander lässt sich die Verfügbarkeit der Eiweiße aufwerten. Eine Kombination aus 50% tierischem und 50% pflanzlichem Eiweiß ist optimal.

Light-Produkte machen schlank!

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“. Light-Produkte machen also nicht unbedingt schlank.

Direktsaft ist nicht gesünder als Fruchtsaft aus Konzentrat!

Richtig! Direktsaft und Fruchtsaft aus Konzentrat bestehen beide zu 100% aus Frucht. Es unterscheidet sie lediglich der Herstellungsprozess. Während bei der Herstellung des Direktsafts das Obst nur gepresst, pasteurisiert und abgefüllt wird, wird für den Fruchtsaft aus Konzentrat der Direktsaft durch Verdampfung eingedickt und erst nach dem Transport wieder mit Wasser aufbereitet, pasteurisiert und abgefüllt. Vorteile des Konzentrats sind die Reduzierung der Transport- und Lagerkosten und die Verringerung des ökologischen Fußabdrucks. Bei beiden Herstellungsarten gehen durch die Pressung und Pasteurisierung Vitamine und Sekundäre Pflanzenstoffe verloren, sodass kaum ein Unterschied im Nährstoffgehalt besteht. Allerdings besteht ein Unterschied zwischen naturtrüben und klaren Apfelsaft. Durch den Klärvorgang werden die positiven Schwebestoffe (z.B. sekundäre Pflanzenstoffe) aus dem Saft entfernt.

Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel!

Richtig! Für unsere Fettverdauung wird Gallensäure benötigt, um die Fette aufzuspalten. Diese wird von der Leber über die Gallenblase in den Darm abgegeben, sobald Fett verdaut werden muss. Nach der Aufspaltung wird die Gallensäure vom Körper zur Leber zurückresorbiert, um für die weitere Fettverdauung bereit zu stehen. Ballaststoffe binden die Gallensäure im Darm, sodass sie nicht zurückresorbiert werden kann. Daher muss der Körper neue Gallensäure produzieren und dazu braucht er Cholesterin als Baustoff aus dem Blut. Durch diese Neuproduktion lassen Ballaststoffe den Cholesterinspiegel sinken.

Smoothies sind genauso gesund wie ganzes Obst und Gemüse!

Falsch! Smoothies sind Ganzfruchtgetränke, die aus der ganzen Frucht hergestellt werden. Grundlage sind Fruchtmarm und Fruchtpüree. Die fertigen Smoothies werden zur Haltbarmachung pasteurisiert, wodurch einige Vitamine und Sekundäre Pflanzenstoffe verloren gehen. Durch ihre dickflüssige Konsistenz sättigen Smoothies nicht so wie ganze Früchte, da u.a. die Kausättigung fehlt. Allerdings kann ein „guter“ Smoothie ab und zu ein bis zwei Portionen Obst und Gemüse ersetzen.

„gute“ Smoothies:

- Mind. 50% ganze Frucht (Mark oder Püree)
- Kein zugesetzter Zucker
- Kein Zusatz isolierter Nährstoffe
- Kein Wasserentzug

Tiefkühl-Gemüse und –Obst sind gute Alternativen zu frischem Obst und Gemüse!

Richtig! Durch das Schockfrostern, direkt nach der Ernte, bleiben die Nährstoffe im Obst und Gemüse erhalten. Oftmals enthalten sie sogar mehr Nährstoffe als frische Lebensmittel, da diese bei der Lagerung durch Licht und Wärme Vitamine und Sekundäre Pflanzenstoffe verlieren. Um den Nährstoffgehalt im tiefgekühlten Obst und Gemüse weitestgehend zu erhalten, sollten die Produkte kurz und mit großer Hitze gegart werden. Am besten eignen sich reine Obst- und Gemüseprodukte ohne Zusätze von Gewürzen, Zucker und Fett.

Nüsse und Samen enthalten viel Eiweiß!

Richtig! Nüsse und Samen liefern neben guten Fettsäuren auch viel pflanzliches Eiweiß. Z.B. enthalten:

- 100g Sonnenblumenkerne 23g Eiweiß
- 100g Erdnüsse 25g Eiweiß
- 100g Rinderfilet 21g Eiweiß.

Schnaps ist gut für die Verdauung!

Falsch! Nach einer üppigen Mahlzeit wird gerne ein Schnaps zur Verdauung gereicht. Dies führt zwar dazu, dass der Magen sich entspannt und das Völlegefühl nachlässt, allerdings wird der Mageninhalt nicht weitertransportiert. Dadurch verzögert sich die Verdauung. Hilfreicher sind Kräutertees oder Bewegung, um die Verdauung anzuregen.

Keine Eier bei hohen Cholesterinwerten!

Falsch! Bei hohen Cholesterinwerten im Blut wird häufig eine cholesterinarme Ernährung empfohlen. Da ein Ei mit ca. 204mg Cholesterin viel Cholesterin enthält, wurde der Verzehr häufig eingeschränkt. Der Körper produziert 2/3 unseres Cholesterinwertes selbst und nur 1/3 wird über die Nahrung aufgenommen. Außerdem reduziert der Körper seine Eigenproduktion, wenn mehr Cholesterin über die Nahrung aufgenommen wird. Um den Cholesterinspiegel zu senken, ist eine hohe Ballaststoffzufuhr, viel Bewegung und eine Zufuhr von vielen ungesättigten Fettsäuren zielführend. Trotzdem sollten bei erhöhten Cholesterinwerten nicht Unmengen an Eier zu sich genommen werden.

Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine frische und ausgewogene Ernährung!

Richtig! Bei einer ausgewogenen Ernährung sind normalerweise keine Nahrungsergänzungsmittel notwendig. Wird ein Mangel diagnostiziert, können Nahrungsergänzungsmittel helfen, diesen Mangel zu beseitigen. Allerdings profitiert unser Körper eher von der Vielfalt aktiver Substanzen in Obst und Gemüse als von den isolierten Formen in Nahrungsergänzungsmitteln. Eine schlechte und einseitige Ernährungsform kann nicht mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden.

Quellen:

Elmadfa, I. et al. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München: Gräfe und Unzer; 2021.

Bundeszentrale für Ernährung (Hrsg.). Honig – gesund essen [Internet]. 14.08.19 [zitiert am 06.02.23]. URL: <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/honig/honig-gesund-essen/>

Verbraucherservice-Bayern (Hrsg.). ohne Zuckerzusatz ist nicht ohne Zucker [Internet]. 05.10.2021 [zitiert am 06.02.2023]. URL: <https://www.verbraucherservice-bayern.de/themen/ernaehrung/ohne-zuckerzusatz-ist-nicht-ohne-zucker>

Biesalski HK et al. Ernährungsmedizin. 5. Auflage. Stuttgart: Thieme Verlag; 2018.

VdF (Hrsg.). Fruchtsaft Fakten kompakt. Bonn: Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie; 2013

Verbraucherzentrale (Hrsg.). Klartext – Nahrungsergänzungsmittel [Internet]. [zitiert am 06.02.2023] URL: <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/>

Barmer (Hrsg.). Hätten Sie's gewusst? Hilft Schnaps bei der Verdauung? [Internet]. 19.04.2022 [zitiert am 06.02.2023]. URL: <https://www.barmer.de/presse/presseinformationen/newsletter-gesundheit-im-blick/verdauungsschnaps-1124470>