

Ernährungsmythos oder nicht?

Mythos 1: Frisches ist besser als Tiefgekühltes

Natürlich ist es am besten, wenn man sich die Erdbeeren aus eigenem Anbau direkt nach der Ernte in den Mund stopft. Aber der selbstgemachte Erdbeer-Shake mit Früchten aus der Tiefkühltruhe ist ebenfalls eine gesunde Sache - auch wenn gerade keine Erdbeersaison ist. Es stimmt nämlich nicht, dass tiefgefrorenes Gemüse und Obst durch die Kälte seine Nährstoffe einbüßt. Im Gegenteil: Oft haben Tiefkühlprodukte sogar mehr Nährstoffe als die Früchte im Obst- oder Gemüseregal. Es wird nämlich gleich nach der Ernte schockgefroren, was den Vitaminen nichts ausmacht - sie bleiben dadurch länger erhalten.

Gemüse im Supermarkt hat darüber hinaus häufig eine lange Reise hinter sich und wird zum Teil unreif geerntet, um unbeschadet ans Ziel zu kommen. Auf dem Weg, im Supermarkt und zu Hause in der Obstschale liegt es also recht lange. Und je länger es lagert, desto mehr Vitamine gehen dabei verloren.

Fazit: Tiefkühlkost hat zu Unrecht ein schlechtes Image und enthält in manchen Fällen sogar mehr Nährstoffe als frische Produkte.

Mythos 2: Fasten entschlackt den Körper

Wer fastet, verzichtet für einen begrenzten Zeitraum auf feste Nahrung, um den Körper von Schadstoffen zu befreien. Aber funktioniert dieses Reinigungsmittel wirklich? Das ist in der Wissenschaft umstritten. TK-Ernährungsexpertin Nadine Müller erklärt: "Der Körper kann unter normalen Bedingungen seinen Haushalt sozusagen fastenunabhängig, ganz alleine regeln und entgiften. Nicht verwertbare Stoffwechselprodukte werden umgehend über die Niere, den Darm, die Atmung oder die Haut ausgeschieden."

Als Methode zum Abnehmen ist das Fasten völlig ungeeignet. Nadine Müller: "Das Ziel einer Fastenkur kann keine Gewichtsreduktion sein, schon alleine wegen des Jojo-Effekts." Fasten könne zwar als Impulsgeber sinnvoll für Menschen sein, die ihre Ernährungsgewohnheiten ändern möchten, so Müller, allerdings müsse man dann die Ernährung auch langfristig umstellen, um Erfolg zu haben. Da eine Fastenkur auch Nebenwirkungen haben kann, sollte nur nach vorheriger Absprache mit dem Arzt gefastet werden.

Fazit: Ob Fasten wirklich hilft, den Körper zu reinigen ist unklar. Wer fasten möchte, soll sich zuvor mit seinem Hausarzt beraten.

Mythos 3: Light-Produkte lassen Pfunde schmelzen

Es stimmt: Light-Produkte enthalten weniger Fett als "normale" Lebensmittel. Das bedeutet aber nicht, dass man automatisch abnimmt, wenn man auf "light" umstellt. Denn Light-Produkte verführen oft dazu, mehr zu essen. Weil sie fettreduziert sind, knurrt der Magen schneller wieder. Auch unser Kopf schlägt uns ein Schnippchen: Weil das Essen ja "light" ist, denken wir, wir können uns ruhig auch ein bisschen mehr gönnen.

Abgesehen davon schmeckt ein Light-Käse gegenüber einem cremigen, normal fetten Käse etwas fad. Bei fettarmen Produkten wird das Weniger an Geschmack oft mit Zucker und Süßstoffen

ausgeglichen, was unterm Strich für viele Kalorien sorgt und nicht besonders gesund ist. Und teurer sind die Light-Produkte häufig auch noch.

Fazit: Wer auf "light" umstellt um abzunehmen, erleichtert oft nur seinen Geldbeutel.

Mythos 4: Fett ist ungesund

Stimmt so pauschal nicht. Darauf zu achten, nicht zu viel Fettiges zu essen, ist natürlich gut. Fett sollte jedoch nicht komplett ausgeklammert werden. Der Körper braucht Fett, etwa um Vitamine binden und richtig verwerten zu können, aber auch für den Zellstoffwechsel sowie als Energiequelle. Es gibt zudem große Unterschiede beim Fett.

Schlechte Fette sind aus sogenannten gesättigten Fettsäuren aufgebaut, wie sie in Fleisch, Wurst und fettreichen Milchprodukten vorhanden sind. Noch ungesünder sind sogenannte Transfettsäuren, wie sie in Pommes oder Chips enthalten sind. Aber keine Sorge: Hier und da mal ein Burger macht gar nichts! Doch wenn man zu viel von diesen schlechten Fetten isst, kann das auf längere Sicht zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind hingegen sogar sehr gut für unseren Körper. Wir brauchen sie für den Stoffwechsel und den Aufbau unserer Zellen. Viel von den guten Fetten steckt zum Beispiel in Olivenöl, Nüssen, Avocado und Lachs.

Fazit: Fett ist nicht generell ungesund. Die Unterscheidung zwischen guten und schlechten Fetten ist wichtig: Ungesättigte Fettsäuren sind gesund und wichtig für den Körper.

Mythos 5: Bio-Produkte sind gesünder als konventionelle Lebensmittel

Was die Nährstoffe betrifft, sind Bio-Produkte nicht generell gesünder als konventionelle Produkte. Klar ist aber: In Bio stecken weniger bedenkliche Stoffe. Denn was den Einsatz von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln (Pestizide) im Obst- und Gemüseanbau und den Einsatz von Antibiotika in der Tierzucht angeht, gibt es große Unterschiede zwischen Bio-Lebensmitteln und konventioneller Ware. Das jährliche Ökomonitoring des Landes Baden-Württemberg hat 2014 erneut bestätigt, dass konventionelles Gemüse mehr Pestizidrückstände aufweist als Öko-Gemüse - und zwar rund 320-mal soviel! Über die Hälfte der Bio-Proben war frei von Rückständen, und wo es Rückstände gab, waren diese sehr gering.

Auch beim Fleischkauf gilt: Bei konventioneller Tierhaltung kommen mehr Antibiotika zum Einsatz, die in Spuren dann auch in unserem Körper landen. Bei Bio-Fleisch hat man das nicht zu befürchten, da dort nur in seltenen Fällen Antibiotika zum Einsatz kommen. In Deutschland gibt es aber auch für konventionelle Ware Höchstwerte für die Rückstände von Antibiotika.

Fazit: Bio-Produkte enthalten nicht unbedingt mehr Nährstoffe als konventionell angebaute Lebensmittel. Dafür sind sie deutlich weniger mit Schadstoffen belastet.

Mythos 6: Vegetarier und Veganer leben gesünder als Fleisch-Esser

Eine fleischlose Ernährung bringt viel Gutes mit sich. Wer Fleisch meidet, meidet auch gesättigte Fette, von denen man ja nicht zu viel essen sollte. So leiden Vegetarier seltener an Bluthochdruck oder einem zu hohen Cholesterinspiegel.

Eine Ernährung ohne Fleisch ist aber auch nur dann gesund, wenn sie ausgewogen ist. Nährstoffe wie beispielsweise wichtiges Eiweiß muss man aber nicht in Form von Fleisch zu sich nehmen. Vegetarier und Veganer können ihren Bedarf mit Alternativen wie Soja oder Hülsenfrüchten gut decken. Da eine fleischlose Ernährung aber vor allem für die Tiere und unsere Umwelt gut ist, sind auch Fleischesser gut beraten, wenn sie sich ein wenig beschränken - etwa nur zwei Mal pro Woche Fleisch essen.

Ob mit oder ohne Fleisch: Am wichtigsten ist es, auf eine ausgewogene Ernährung und Abwechslung zu achten, damit auch von allen Nährstoffen was dabei ist und keine Mängel entstehen.

Fazit: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist auch ohne Fleisch und Tierprodukte möglich.