



## Ernährungsirrtümer

# Vom Spinat bis zu Light-Produkten

Rund um das Thema Ernährung ranken sich viele Mythen und Irrtümer: Ist Kaffee nun ein Positivgetränk oder nicht? Und bringt ein Schnaps nach einem üppigen Essen tatsächlich die Verdauung in Schwung? Im Laufe der Zeit haben sich in Bezug auf Ernährung viele Missverständnisse und Halbwahrheiten gebildet. Was aber ist an den weit verbreiteten Ansichten richtig und was falsch?

### Spinat ist ein wichtiger Eisenlieferant!

Frischer Spinat enthält etwa 3,5 Milligramm Eisen pro 100 Gramm; Cashewnüsse und Petersilie kommen auf vier; Erbsen haben fünf Milligramm; Bohnen 6,1; dunkle Schokolade 6,7; Eigelb sieben Milligramm. Der Irrtum geht bis in die 90er Jahre des 19. Jahrhunderts zurück. Damals machte man einen Rechenfehler, durch den man auf das zehnfache des tatsächlichen Eisengehalts kam.

### Drei Liter Wasser soll man pro Tag trinken!

... heißt es. Wer sich das vornimmt, hat aber meist mit der Flasche zu kämpfen und hält unterwegs immer Ausschau nach der nächsten Toilette. Gesunde Menschen können einfach auf ihr Durstgefühl hören. Überwiegend bei Kindern und älteren Menschen sollte darauf geachtet werden, dass sie genug trinken. Es gilt die Regel: Körpergewicht in kg mal 30 Milliliter = benötigte tägliche Trinkmenge. Jede zweite Frau und jeder sechste Mann erkrankt zwischenzeitlich an Osteoporose. Daher wird unter anderem empfohlen, ausreichend Calcium über ein geeignetes Mineralwasser aufzunehmen.

### Kaffee entzieht dem Körper Wasser!

Hier streiten sich die Gelehrten seit Jahren. Mittlerweile gilt der Kompromiss: Wer regelmäßig Kaffee trinkt und nicht mehr als vier Tassen pro Tag konsumiert, ist nicht in Gefahr. Hat man sich aber an den regelmäßigen Konsum gewöhnt, übrigens beginnt die Gewöhnung schon nach fünf Tagen, kann es bei Verzicht auf die gewohnte Menge schnell zu Entzugerscheinungen kommen. Das äußert sich dann in gesteigerter Müdigkeit, Schlappeitsgefühl und Kopfschmerzen.

### Salz ist gar nicht so schlimm!

Selten ist Bluthochdruck allein auf ein Zuviel an Salz zurückzuführen. Aber: Der Bedarf des gesunden Erwachsenen liegt lediglich bei zwei bis drei Gramm Kochsalz pro Tag. Bei intensiver sportlicher oder körperlicher Leistung ist er etwas höher. Hier

gilt: maximal fünf bis sechs Gramm pro Tag. Das Natrium im Salz fördert die Calcium-Ausscheidung. Je mehr Kochsalz zugeführt wird, desto höher ist die Ausscheidung an Calcium im Urin. Also, lieber beim Salz sparen und mehr mit Kräutern würzen, zum Beispiel mit Schabzigerklee.

### Buntes Essen hält den Körper fit!

Fünf mal am Tag wird eine Hand voll Obst oder Gemüse in den Ampelfarben gegessen. Empfohlen werden drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst! Hier gilt: Gemüse und Obst nach Farben; regional; saisonal. Obst ist gesund, kein Zweifel. Doch das bessere Obst ist Gemüse. Es liefert erheblich mehr wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die gegen Entzündungen und Zellalterung wirken und vor Krebs schützen. Und Gemüse hat in der Regel weniger Kalorien. Vor allem Äpfel, Birnen, Pflaumen oder Trauben sowie Kohl und Möhren enthalten viel Fruktose. Der Einfachzucker befindet sich darüber hinaus in Honig, Fruchtsaft, Fruchtjoghurt, Müsliriegeln, Marmelade, Süßwaren sowie Limonade und Cola. Fruktose verträgt man unterschiedlich gut, aber der Darm nimmt es auf alle Fälle langsamer auf als Glukose. Nach einer Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung besteht ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von Fruktose und Übergewicht. Das Ansteigen des Gewichts hing dabei nicht mit einer vermehrten Kalorienaufnahme zusammen. Vielmehr ging es darum, dass der Körper Fruktose schneller in Körperfett umwandelt als Glukose.

### Frühstück ausfallen lassen macht schlank!

Im Gegenteil: Untersuchungen haben ergeben, dass man eher Gewicht verliert, wenn man sich morgens die Zeit für ein umfangreiches Frühstück nimmt. Denn nur mit regelmäßigen Mahlzeiten bleiben Heißhungerattacken aus. Ernährungsexperten empfehlen drei Hauptmahlzeiten und dazwischen zwei kleinere gesunde Snacks.

### Spätes Essen macht dick!

Die Untersuchungen, die es hierzu gibt, sind insgesamt widersprüchlich, schreibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Entscheidend sei jedoch die Gesamtmenge der Kalorien und nicht der Zeitpunkt, wann man eine Mahlzeit isst.

### Schnaps zur besseren Verdauung?

Beim Griechen gibt es nach dem Gyros einen Ouzo aufs Haus. Doch hilft der Schnaps wirklich, das fettige Essen zu verdauen? Das Ergebnis der Käsefondue-Studie in der Schweiz: Je mehr Alkohol die Versuchsteilnehmer tranken, desto stärker hatte ihre Verdauung zu kämpfen. Schon der Wein sorgte dafür, dass sich der Magen langsamer entleerte. Als die Versuchspersonen anschließend auch noch einen Schnaps tranken, bremste das die Verdauung zusätzlich. Fazit: Finger weg vom Verdauungsschnaps, er schadet eher, als dass er nützt.

### Süßstoffe machen schlank

Aus dem figurbewussten Haushalt ist der Zuckerersatz kaum wegzudenken. Auf den ersten Blick nachvollziehbar: Ein Stück Würfelzucker enthält zehn Kalorien. Eine Süßstofftablette für denselben Geschmack enthält keine einzige. Unser Gehirn weiß dies, aber nicht unser Körper: Trifft der zuckerlose Süßstoff auf die Zunge, leitet diese dieselben Anweisungen an den Organismus wie bei der Kontaktaufnahme mit herkömmlichem Zucker. Der Körper reagiert gleich: Er schüttet Insulin aus, um Zucker abzubauen, wenn er aus dem Verdauungstrakt in die Blutbahn gerät. Das Problem ist jedoch, dass der Körper daraufhin Blutzucker abbaut, obwohl der Zuckernachschub ausfällt. Ein sinkender Blutzuckerspiegel ist die Folge und zugleich ein Alarmsignal für den Körper, dass eine Unterversorgung vorliegt. Der Organismus antwortet mit dem, was der figurbewusste Mensch verhindern will: Heißhungergefühl. Mit anderen Worten: Süßstoff macht hungrig.

### Dipl. Ing. Oec. Friederike Unger

Ernährungsberatung und -therapie  
Gesundheitsresort Freiburg  
[www.gesundheitsresort-freiburg.de](http://www.gesundheitsresort-freiburg.de)

