

© 2019 Polarise
Ein Imprint der dpunkt.verlag GmbH
Wieblinger Weg 17
69123 Heidelberg
www.polarise.de

1. Auflage 2019
Autor: Uwe Knop
Lektorat: Martin Wohlrab
Copy-Editing: Irina Sehling
Covergestaltung: Julia Geiser
Foto auf Klappe: © BoD Books on Demand

Printed in Germany

ISBN (Buch) 978-3-947619-23-8
ISBN (PDF) 978-3-947619-24-5
ISBN (ePub) 978-3-947619-25-2
ISBN (Mobi) 978-3-947619-26-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind über <https://dnb.d-nb.de> abrufbar.

BEST OF

50 ERNÄHRUNGSMYTHEN

Zahlreiche Medien entlarven sehr gerne gängige Ernährungsmymthen. Dazu wurde der Autor von „Dein Körpervavigator zum besten Essen aller Zeiten“, Dipl. oec. troph. Uwe Knop bereits häufig interviewt. Eine kulinarische Komposition der beliebtesten Best-of-Ernährungs(nase)weisheiten wird Ihnen auf den folgenden Seiten kredenzt:

MARGARINE ist besser als Butter

Kein Beweis. Das wurde seinerzeit von der Margarineindustrie forciert. Egal, ob Butter oder Margarine – was Ihnen schmeckt, kaufen sie.

BIOFLEISCH enthält keine Antibiotika

Sie können sich sicher sein, dass auch in konventionellem Fleisch keine Rückstände sind.

LAKTOSEFREIE Milchprodukte schützen vor Blähungen

Die schützt vor allem jene vor Blähungen, die laktoseintolerant sind. Alle anderen geben dafür viel zu viel Geld aus.

KARTOFFELCHIPS sind schädlich

Kein Beweis.

KONSERVIERUNGSTOFFE sind krebserregend

Alles, was Sie im Supermarkt kaufen können, ist unbedenklich – egal, ob mit oder ohne Konservierungsstoffe, denn für diese Stoffe ist kein Krebsrisiko belegt.

Ein SCHNAPS nach dem Essen tut der Verdauung gut

Das muss jeder für sich entscheiden.

SCHOKOLADE macht glücklich

Macht genauso glücklich wie jedes andere Lebensmittel, wenn man gerade darauf Hunger und Lust hat.

SPINAT ist ein guter Eisenlieferant

Das war ein Kommafehler und plötzlich stand da ein höherer Eisengehalt. Generell ist Spinat nicht besonders eisenhaltig.

Bei einer Blasenentzündung helfen mir CRAN-BERRIES

Das ist nicht wissenschaftlich bewiesen. Cranberries sind ein Nahrungsergänzungsmittel, aber kein Arzneimittel.

KAFFEE entwässert

Ein Mythos von früher, der sich lange gehalten hat. Das stammt aus einer Zeit, in der Daten noch – bewusst oder unbewusst - falsch interpretiert wurden. Kaffee ist weder schädlich noch ein Wasserräuber. Kaffee kann sogar positiv zur Flüssigkeitsbilanz gezählt werden.

Mein ÜBERGEWICHT habe ich geerbt

Da ist mit Sicherheit etwas dran. Das Gewicht wird großteils von den Genen bestimmt. Wenn meine Gene mehr auf Masse programmiert sind, wird es schwierig...

Das FRÜHSTÜCK ist die wichtigste Mahlzeit des Tages

Völliger Quatsch. Es gibt keine wichtigste Mahlzeit. Wie oft und wann ich esse, ist chronobiologisch individuell. Das Stöhnen aus der Tiefe des Bauches ist wichtig. Auf das sollte ich hören.

Wer FRÜHSTÜCKT, nimmt ab! / Wer FRÜHSTÜCKT, ist dicker!

Die Gretchenfrage, die hinter beiden entgegengesetzten Mythen steht, lautet: „Führt das Auslassen des Frühstücks zu Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme?“ Und genau darauf haben Forscher im Mai 2019 im renommierten Wissenschaftsmagazin *JAMA* unmissverständlich klargestellt: „Wir

haben einfach nicht genug Beweise, um die Hypothese zu unterstützen oder abzulehnen, ob das Frühstück das Körpergewicht beeinflusst.“

GLUTAMAT verursacht Kopfschmerzen

Mythos. Kopfschmerzen können 1000 Gründe haben.

BIER auf Wein – das lass sein?

Ein Spruch. Die Reihenfolge ist Geschmackssache.

Wenn ich täglich ein Glas MILCH trinke, bleibe ich fit.

Kein Mensch braucht Milch. Aber sie muss ja irgendwie unter das Volk gebracht werden. Milch ist per se ein sehr hochwertiges Lebensmittel, aber Sie können ein Leben auch vollkommen gesund ohne Milch verbringen.

Zuckerhaltige LIMONADEN machen süchtig.

Weder Zucker noch irgendwelche anderen Lebensmittel oder Inhaltsstoffe machen süchtig. Damit sollen nur Ängste geschürt werden.

Mit WASSER ist nicht gut Kirschen essen

Der Spruch stammt aus einer Zeit, wo die hygienischen Umstände nicht so gut waren. Heute ist das nur noch ein Sprüchlein.

Aufgewärmte PILZGERICHTE oder SPINAT sind giftig

Das ist ein übervorsichtiger Hygienegedanke aus „alten Zeiten“. Es ist wichtig, das Gericht richtig durchzuerhitzen. Aber ein Hochgenuss ist das aufgewärmte Pilzgericht wohl nicht.

Zerkratzte TEFLONPFANNEN sind krebserregend

Wenn jede zerkratzte Pfanne in den Müll fliegt, freut sich die Industrie... Gefährlich ist das nicht, außer ich esse gleich den ganzen Teflonbelag.

AUFGETAUTES darf nicht wieder eingefroren werden

Schädlich ist es nicht. Das Essen schaut nur nach einem neuerlichen Auftauen nicht mehr besonders gut aus...

Essen aus der MIKROWELLE ist schädlich

Nein, definitiv nicht. Die Mikrowellen bringen die in den Lebensmitteln enthaltenen Wassermoleküle gleichmäßig zum Schwingen. Nur durch diese „Reibung“ der Wassermoleküle entsteht Wärme. Dabei bilden sich keine schädlichen Stoffe oder ähnliches.

MÜSLI ist das gesündeste Frühstück

Das „gesündeste“ Frühstück gibt es nicht. Gesund ist immer das, was einem besser schmeckt, man gut verträgt und was nach dem Essen das Wohlbefinden steigert. Es kann beispielsweise sein, dass bei jemandem Milch zu schmerzhaften Krämpfen führt, Ballaststoffe Durchfall verursachen und/oder Fructose aus frischen Früchten Blähungen hervorruft – wie

sollte dann ein Vollwertmüsli mit Obst gesund für diese Person sein.

Mehr als 3 EIER pro Woche sind gefährlich

Wer gern Eier isst, kann dies mit gutem Gewissen tun. Sie sind ein Superlieferant von Eiweiß und hochwertigen Fetten. Laut der amerikanischen Gesellschaft für Ernährung ist auch nicht belegt, dass cholesterinhaltige Lebensmittel gefährlich sind.

WURST erhöht das Krebsrisiko

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2015 Wurst als krebserregende Substanz eingestuft, die Originalstudie dazu allerdings erst drei (!) Jahre später veröffentlicht, und das mit abgeschwächten Botschaften. Es gibt bislang aber keinen wissenschaftlichen Beleg für einen Krebsfall, der durch Wurstkonsum ausgelöst oder gefördert wurde.

AVOCADOS sind die besten Früchte der Welt

Nein, sie sind die fettreichsten aller Früchte. 100 Gramm enthalten rund 15 Gramm Fett. Deshalb erfreuen sie sich bei Vegetariern und Veganern als Energielieferant großer Beliebtheit. Ansonsten stecken in der Avocado nicht mehr Vitamine und Mineralstoffe als in jeder anderen Frucht auch.

KNOBLAUCH schützt vor Erkältung

Knoblauch galt früher als Penicillin der Armen. In der rohen Form wirkt er stark antibiotisch. Doch um einen gewissen Schutzeffekt zu erzielen, muss man jeden Tag etliche rohe Zehen essen. Wer mag das schon seinen Mitmenschen zumuten?

ANANAS hilft gut bei der Fettverbrennung

Humbug. Ananas wird häufig als optimales Diät-Nahrungsmittel angepriesen. Dabei gibt es keinen Nachweis, dass die süße Frucht über entschlackende Eigenschaften verfügt. Doch auch ohne Fett-schmelzende WIRKUNG hat sie positive Effekte, so wie jede andere Frucht auch. Frische Ananas beinhaltet viele Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe.

FLEISCH essen fördert Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Studien zeigen, dass hoher Fleischkonsum nicht zwangsläufig mit koronaren Herzerkrankungen zusammenhängt. Was die Verträglichkeit von Fleisch angeht, gibt es nur einen Indikator: den Körper. Man isst besser nur das Fleisch, das einem gut schmeckt.

NUDELN machen dick

Nein. Kein einzelnes Lebensmittel, sondern eine individuelle Vielfalt von Faktoren wie etwa Genetik oder Schlafmangel macht dick. Nudeln enthalten so gut wie kein Fett, bestehen hauptsächlich aus Kohlenhydraten, daher die Kalorien, sind sättigend und gut verdaulich.

FÜNFMAL am Tag Obst und Gemüse essen

Diese Regel soll den Absatz von frischem und verarbeitetem Obst und Gemüse ankurbeln. Dabei gibt es keinen Nutzen-nachweis, dass eine bestimmte Menge an Obst und Gemüse gesund ist und die „5 am Tag“-Kampagne die Gesundheit der Menschen fördert.

SALZ erhöht den Blutdruck

Forscher, die sich an aktuellen Daten orientieren, wissen schlicht nicht, ob und wie viel Salz gefährlich sein kann. Wer gesund ist, hat eine Salzrestriktion nicht nötig. Also auf den Körper hören! Denn: Salz ist lebenswichtig, zu wenig davon kann sehr gefährlich werden!

WEIßBROT fördert Diabetes

Stimmt nicht. Eine neue Studie aus Israel zeigt: Weißbrot treibt den Blutzuckerspiegel nicht stärker in die Höhe als Vollkornbrot. Folglich erhöht es nicht zwangsläufig das Risiko für Diabetes vom Typ II. Wie gut man Weißbrot verträgt, hängt von mehreren individuellen Faktoren ab, etwa von der Darmflora.

Ein APFEL am Tag deckt den Vitaminbedarf

Schön wär's. Fest steht, dass ein Apfel neben Mineralstoffen wichtige Vitamine enthält – bis zu 70 Prozent davon in oder direkt unter der Schale. Aber für den täglichen Vitaminbedarf, der ohnehin je nach Alter und Lebensumständen unterschiedlich ist, reicht ein Apfel allein nicht aus.

Je weniger FETT, desto gesünder

Das gilt nicht mehr. Es gibt keinen Beweis dafür, dass Fette dick oder krank machen. Im Gegenteil: Bei Ölen wie zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren in fettem Fisch, Oliven- und Rapsöl muss man nicht sparen. Die braucht man.

SCHOKOLADE macht dick

Dafür gibt es keinen Beweis. Fakt ist: Die Schweizer sind die dünnsten Europäer und essen die meiste Schokolade. Wer

gern mal ein paar Stücke isst, soll das tun. Aber nur, wenn er richtig Hunger darauf hat – und egal ob auf dunkle oder helle Schokolade.

GRÜNER SALAT hat viele Vitamine

Nein, er enthält relativ wenige Vitamine, aber sehr viel Wasser. Dazu noch ein paar Ballaststoffe. Doch obwohl er nährstoff- und geschmacksfrei ist, macht allein das Knacken eines frischen Salats während des Kauens ein Essen viel leckerer.

KÄSE schließt den Magen

Absurd. Käse wirkt nicht wie ein Stöpsel. Allenfalls macht er als krönender Abschluss eines vollständigen Essens richtig satt. Die Annahme, eine bestimmte Reihenfolge verschiedener Nahrungsmittel wirke sich während einer Mahlzeit auf die Verdauung, die Kalorienaufnahme oder das Hungergefühl aus, konnte bislang wissenschaftlich nicht bestätigt werden.

VEGAN PLUS PALEO – PEGAN, der neue Trend für mehr Gesundheit

Die Paleo- oder Steinzeit-Ernährung ist extrem fleischlastig, Veganer verzichten dagegen ganz auf tierische Produkte. Die Summe dieser beiden Trends nennt sich pegane Ernährung und basiert auf frischen, natürlichen Lebensmitteln. Länger oder gesünder lebt man damit aber nicht.

KAFFEE erzeugt Bluthochdruck

Forscher fanden heraus: Nach Kaffee steigt der Blutdruck kurzfristig an, sinkt aber langfristig auf tiefere Werte ab. Sicher ist, dass Kaffeetrinker keine Angst haben müssen, krank

zu werden. Und inzwischen gilt Kaffee auch offiziell als „Getränk, das positiv zur Flüssigkeitsbilanz beiträgt“.

SPÄTES ABENDESSEN landet auf der Hüfte

Unsinn. Man isst, wenn man richtig HUNGER hat – egal um welche Uhrzeit. Gerade in mediterranen Ländern speist man traditionell am Abend viel. Deshalb ist nicht jeder gleich übergewichtig. Und die dortige Küche gilt als sehr gesund. Gilt, wohlgemerkt.

FRISCHGEMÜSE ist besser als Tiefkühlkost

Je älter das Gemüse wird, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe gehen verloren. Beim gefrorenen Gemüse bleiben sie erhalten. Der Vorteil von Tiefkühlkost: Man hat immer frisches Gemüse zu Hause – und es verdirbt nicht.

VOLLKORBROT ist für jeden gut verträglich

Manche Menschen vertragen Ballaststoffe gut, andere überhaupt nicht. Wer einen sensiblen Darm hat und Ballaststoffe über seine Verträglichkeitsgrenze hinaus zu sich nimmt, weil er glaubt, Vollkorn sei gesund, fügt seinem Körper Schaden zu. Der Darm rebelliert. Es kommt zu Bauchweh, Krämpfen, Blähungen bis hin zu Reizdarmsymptomen.

BRAUNER ZUCKER ist besser als weißer Zucker

Mit braunem Zucker assoziieren viele Menschen mehr Natürlichkeit. Das heißt aber nicht, dass er gesünder als der weiße Süßmacher ist. Ob man die eine oder andere Variante wählt, ist reine Geschmackssache. Vor zu viel Zucker wird gern gewarnt. Aber niemand weiß: Wie viel genau ist zu viel?

HONIG ist gesünder als Zucker

Quatsch. Industriebonig setzt sich – wie Zucker auch – hauptsächlich aus Glucose und Fructose (etwa 80 Prozent) sowie Wasser (etwa 20 Prozent) zusammen. Deshalb lautet bei diesem Süßungsmittel ebenfalls die Devise: Honig kann bei übermäßigem Konsum gesundheitsschädigend wirken.

GEGRILLTES ist äußerst krebserregend

Tatsächlich entstehen einige schädliche Stoffe, wenn Fleisch und Bratwurst zu sehr bräunen oder ihr Saft in die Glut tropft. Aber es kommt dabei immer auf die Menge und Intensität an, in der man Gebrilltes zu sich nimmt. Beweise, dass das gelegentliche Grillen im Sommer das Krebsrisiko erhöht, liegen nicht vor.

NÜSSE machen dick

Auch wenn Nüsse sehr fettreich und damit wahre Kalorienbomben sind, gilt ganz klar: Ob jemand dick oder dünn ist, das hängt niemals von nur einem einzigen Lebensmittel ab. Nüsse machen also weder dick noch dünn.

Best-of-Mythen komponiert u.a. aus HÖRZU WISSEN / GONG / NEWS (A) / BILD