



SERIE: GESUNDES ESSEN

ERNÄHRUNGSMÄRCHEN

Manch salopper Spruch übers Essen und Trinken entpuppt sich bei näherem Hinsehen als Irrtum. SECURVITAL nimmt einige Mythen und Halbwahrheiten unter die Lupe.

Stimmt's oder stimmt's nicht? »Zucker verursacht Karies«. »Im Winter brauchen wir Vitamintabletten«. »Abends essen macht dick«. Jeder kennt solche Weisheiten, einige klingen glaubhaft, andere wenigstens einleuchtend. Aber sind diese Sprüche auch wahr und zutreffend?

»Gerade in der Ernährung gibt es viele Glaubensfragen und verwandte irrtumsträchtige Halbwahrheiten«, meint die Ernährungsexpertin Heike Lemberger von der Universität Hamburg. »Das liegt teilweise an den widersprüchlichen Erkenntnissen der Wissenschaft, teilweise

aber auch am großen Heer von selbsternannten Diät- und Ernährungs-Gurus.« Für SECURVITAL stellt die Ernährungsberaterin im Hamburger Institut für Sport- und Bewegungsmedizin einige dieser Ernährungsmärchen auf den Prüfstand.

FORTSETZUNG IM NÄCHSTEN HEFT:

- Ist Margarine gesünder als Butter?
- Macht Schokolade süchtig?
- Ist Fett ungesund?
- Führt Salz zu Bluthochdruck?



Dipl. Ökotrophologin Heike Lemberger ist Ernährungswissenschaftlerin im Institut für Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg (Mollerstr. 10, 20148 Hamburg, Tel. 040-42838-7040, www.sportmedizin-hamburg.com)

IST SPINAT EINE GUTE EISENQUELLE?

Mussten Sie auch als Kind Spinat essen, um »groß und stark« zu werden? Und erinnern Sie sich noch an Popeye, den Seemann in der Zeichentrickserie, der dank Spinat so bärenstark war?

Fakt ist: Wäre es Popeye vor allem auf das Eisen angekommen, hätte er besser statt des Spinats die Dose aufgegessen. Der Mythos von reichlich Eisen im Spinat entstand durch einen simplen Tippfehler. In einer der ersten Analysen wurde ein Komma versehentlich eine Stelle zu weit rechts gesetzt. Damit war der Eisengehalt verzehnfacht. Spinat ent-



hält etwas mehr Eisen als viele andere Gemüsesorten, dies wird allerdings aufgrund der Oxalsäure im Spinat nur schwer vom Körper aufgenommen. Hilfs-

reich ist es, ein Milchprodukt (z.B. saure Sahne oder Joghurt) zum Spinat zu geben. Dann bindet das Kalzium die Säure, und das Eisen im Spinat wird für den Körper besser zugänglich. Zu guter Letzt sollten Sie noch Zitronenspritzer hinzufügen, da Vitamin C die Aufnahme von pflanzlichem Eisen fördert. ■

Ob Blatt- oder Rahmspinat: Der Mythos vom gesunden Eisengehalt hält sich hartnäckig

IST DAS EI EINE CHOLESTERINBOMBE?

Ein Ei enthält durchschnittlich 90 Kalorien, davon etwa sieben Gramm Fett. Außerdem zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Eier sind also ein besonders nährstoffreiches Nahrungsmittel. Allerdings enthält ein Ei auch rund 220 Milligramm Cholesterin. Gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) soll man höchstens 300 Milligramm Cholesterin täglich aufnehmen. Das heißt, mit einem einzigen Ei decken Sie tatsächlich einen großen Teil Ihres Tagesbedarfs an Cholesterin.

Fakt ist: Erhöhte Cholesterinblutwerte fördern die Entstehung von Arteriosklerose. Doch Cholesterin ist kein »Mörder« und »Herzkiller«, sondern für die Körperzellen eine lebenswichtige Substanz, die der Körper in beträchtlichen Mengen selbst herstellt.

RÜCKKOPPLUNG?

Dutzende von Stoffwechselstudien haben belegt, dass die meisten Menschen die Cholesterinmenge aus der Nahrung dadurch ausgleichen, dass sie die Eigenproduktion des Cholesterins entsprechend verringern. So hat bei den meisten Menschen der Konsum von ein oder zwei Eiern

am Tag innerhalb einer gemischten und ausgewogenen Kost keinen nennenswerten Effekt auf den Cholesterinspiegel im Blut. Die Rückkopplung kann allerdings von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Die einen kompensieren nicht stark genug, dann steigt der Cholesterinspiegel nach dem Frühstücksei. Die anderen kompensieren sehr stark, und nach drei Spiegeleiern wird der Cholesterinspiegel sogar gesenkt.

Rund zwei Dutzend Langzeitbeobachtungen an gesunden Menschen haben überprüft, ob der reichliche Konsum von Cholesterin (beispielsweise durch Eier) mit einer erhöhten Rate an Herzinfarkt oder anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht. Nur drei Studien konnten solch einen Zusammenhang belegen. Rund 20 Studien zei-

gen dagegen übereinstimmend, dass es keinen Unterschied für das Herz-Kreislauf-Risiko macht, ob man sich mehr oder weniger Eier genehmigt. Ob zuviel Eier und tierisches Eiweiß überhaupt gesund oder ungesund sind, ist eine andere Frage. Im Hinblick auf die vermeintliche »Cholesterin-Bombe« ist festzustellen, dass das Cholesterin in der Nahrung jedenfalls nicht automatisch den Cholesterinspiegel im Blut in die Höhe treibt. ■

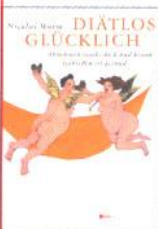


Ein Frühstücksei reicht fast für die komplette Tagesration Cholesterin

EMPFEHLENSWERTE BÜCHER:



STERN-Buch:
Das große
Ernährungsbuch.
Scherz Verlag 2005,
20,- €



Nicolai Worm:
Diätlos glücklich.
Abnehmen macht
dick und krank –
Genießen ist gesund.
Systemed 2003, 19,90 €



Annette Sabersky:
Mund auf, Augen
auf. Der Ernährungs-
berater für Eltern
und Kinder.
Droemer Knauer 2002,
18,90 €

MACHEN LIGHT-PRODUKTE SCHLANK?

Wenn Zucker viele Kalorien enthält, dann muss eine zuckerarme Kost helfen, die Kalorienzufuhr zu senken. Wenn Fett noch mehr Kalorien enthält, muss eine fettreduzierte Kost helfen, die gesamte Kalorienzufuhr niedrig zu halten. Soweit die Theorie.

Fakt ist: Die Praxis sieht ganz anders aus. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass es den meisten Menschen nicht gelingt, allein durch die Verwendung von »Light«-Produkten eine Kalorieneinsparung zu erreichen. In der Regel werden mit Süßstoff versehene Lebensmittel nicht anstelle



von zuckersüßen Lebensmitteln verzehrt, sondern zusätzlich. Und die Kalorieneinsparnis durch fettreduzierte Lebensmittel, die man überlicherweise anstelle von fetthaltigen isst, wird unbewusst durch mehr Kohlenhydrate und Eiweiß aus anderen Lebensmitteln aufgestockt. Wenn man die Zustände in den USA betrachtet, wo die Zahl der Übergewichtigen immer größer wird, könnte man sogar schließen: je »lighter« die Menschen essen, desto »fetter« werden sie. ■

Alles »light« im Einkaufswagen – aber es macht nicht automatisch schlank

MACHT ABENDS ESSEN DICK?

Sich abends »den Magen vollschlagen« und dann in die Federn fallen – das würde Übergewicht besonders fördern, so heißt es. Und logisch erscheint es zudem: Wenn die gerade zugeführte Energie nicht mehr verbraucht wird, muss sie sich ja direkt in die Fettzellen ablagern.

Fakt ist aber: Die wissenschaftlichen Untersuchungen zu dieser Fragestellung kommen zu dem Ergebnis, dass der Anteil der abends zugeführten Kalorienmenge keinen Effekt auf die Entstehung von Übergewicht hat. Entscheidend ist immer nur, ob man im Tagesprofil mehr Kalorien zu-

führt als an Energie benötigt wird. Aufschlussreich sind in diesem Zusammenhang die Ernährungsstudien an muslimischen Bevölkerungsgruppen während des Ramadan. Hier wird tagsüber gefastet und die gesamte Energiezufuhr auf die Spätmahlzeit verlagert. Energiemengen von 3000 Kalorien und mehr nach Sonnenuntergang sind keine Ausnahmen. Doch nehmen die Menschen während des Ramadan nicht zu.

Kurz gesagt: Es kommt nicht darauf an, wann man isst, sondern wieviel und was man isst. Wenn Sie über längere Zeit mehr essen, als Ihr Körper verbraucht, dann nehmen Sie zu viele Kalorien zu sich. Langfristig führt es zu Übergewicht. Das bezieht sich auf alles, was Sie über den Tag verteilt essen, und nicht nur auf Ihr Abendessen. ■

Üppig am Abend oder reichlich zu Mittag – die Kalorien summieren sich auf jeden Fall

