# Mythen, nichts als Mythen

Wer spät isst, wird dick. Light-Produkte machen schlank. Salat ist eine Vitaminbombe. Viele Ernährungsweisheiten sind bei näherer Betrachtung Blödsinn. Nur welche? Ernährungsberaterin Corinne Styger nimmt die gängigsten unter die Lupe und erklärt, was davon zu halten ist.

## Essen, das ich abends zu mir nehme, bleibt auf den Hüften kleben

Das ist blanker Unsinn. «Die Kalorie interessiert sich nicht dafür, wie spät es ist», sagt die Zürcher Ernährungsberaterin Corinne Styger. «Sie liefert immer gleich viel Energie.» Allerdings gibt es eine Tendenz, abends Kalorien zu essen, die eigentlich nicht benötigt werden. Wenn aber die gesamte Kalorienzufuhr mit dem Verbrauch übereinstimmt, passiert nichts – egal, um welche Zeit gegessen wird.

## Ein verschluckter Kaugummi verklebt Magen und Darm

Auf keinen Fall. Die Magensäure ist so stark, dass selbst der klebrigste Kaugummi keine Chance hat, an der Magenwand festzubacken. Die Säure zerlegt den Kaugummi in seine Bestandteile, und die flutschen problemlos durch den Darm.

## Kaffee entwässert

Falsch. Lange war das Glas Wasser zum Kaffee Pflicht – jetzt haben Wissenschaftler gezeigt, dass Kaffee den Körper sogar mit Flüssigkeit versorgt. Denn: «Solange man nicht übertreibt und Kaffee gewohnt ist, ist er kein Flüssigkeitsräuber», sagt Corinne Styger. Heute rechnet man den Kaffeekonsum sogar bei der Flüssigkeitsbilanz mit ein. Menschen, die selten Kaffee trinken, können einen verstärkten Harndrang bekommen.

## Dunkles Brot ist gesünder als helles

Nicht immer. Denn dunkel bedeutet nicht automatisch Vollkorn. Oft werden gezuckerte Weizenbrote dunkel eingefärbt, zum Beispiel mit Malz. Also: Nicht alles, was nach Vollkorn aussieht, ist auch Vollkorn, aber wenn, dann sättigt es besser und ist reicher an Vitaminen und Mineralstoffen.

## Junkfood macht süchtig

Nicht wirklich. In Pommes frites, Burgern und anderem Junkfood befinden sich keine süchtig machenden Stoffe. Allerdings wird das falsche Ernährungsverhalten schon in jungen Jahren antrainiert. Und gesund ist Junkfood auf keinen Fall. Es enthält viele versteckte Fettquellen.

## Um abzunehmen, ist Margarine besser als Butter

Auch das ist ein weit verbreiteter Irrtum. Margarine ist nicht zwingend magerer als Butter. Der Kaloriengehalt beider Produkte ist nahezu identisch – auch wenn Margarine aus pflanzlichen und Butter aus tierischen Fetten besteht. Anders ist das bei Halbfettmargarine. Sie enthält wesentlich weniger Fett, aber auch deutlich mehr künstliche Zusätze als Butter.

## Fett macht fett

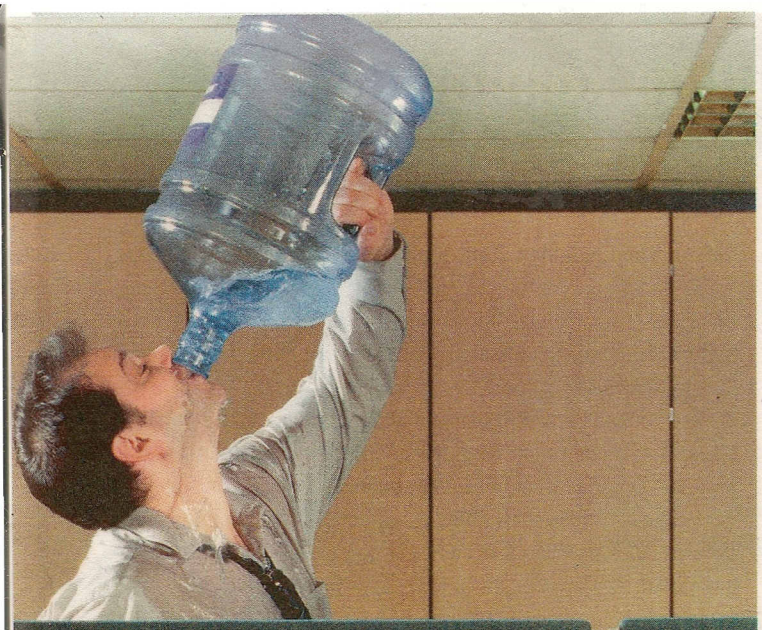
Nicht wirklich. Fett hat zwar mehr Kalorien als zum Beispiel Kohlenhydrate, aber Fett allein macht nicht fett – sofern der Kalorienhaushalt im Lot ist. Speckrollen entstehen durch eine zu hohe Energiezufuhr bei zu wenig Bewegung.

## Kartoffeln und Teigwaren machen dick

Nein, zumindest nicht in Massen genossen. Denn kohlenhydratreiche Lebensmittel machen satt und sind ein wichtiger Energielieferant.

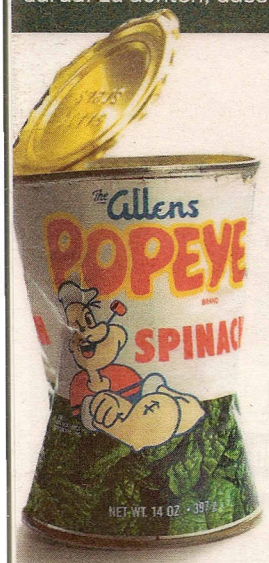
## Wenn ich ofenfrisches Brot esse, bekomme ich davon Bauchweh

Nein, ofenfrisches Brot ist unbedenklich. Früher war man der Meinung, dass die Hefe im Brot noch nach dem Backprozess weiter gärt. Bei 200 Grad im Ofen hat sie jedoch keine Chance zu überleben. Wer dennoch Bauchschmerzen bekommt, bei dem liegt es nicht am Brot, sondern am Essverhalten: «Warmes Brot wird schneller verschlungen und weniger gut gekaut», weiss Ernährungsberaterin Corinne Styger. Das kann zu Völlegefühl und Blähungen führen.



## Man soll drei Liter Flüssigkeit pro Tag trinken

Im Sommer kann das hinkommen, wer aber permanent so viel trinkt, sucht ständig die nächste Toilette. Forscher haben herausgefunden, dass ein bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag reichen. Gesunde können auf ihr Durstgefühl hören. Anders Kinder und ältere Menschen, bei ihnen ist darauf zu achten, dass sie genug trinken.




## Spinat enthält viel Eisen

Stimmt nicht. 100 Gramm frischer Spinat enthält drei bis vier Milligramm Eisen, was eher wenig ist. Selbst in schwarzer Schokolade hat es mehr Eisen, aber auch in Kichererbsen oder Haferflocken. Allerdings ist das Gemüse trotzdem gesund. Spinat enthält viel Vitamin A und C.

### Mit Light-Produkten nimmt man ab

Meistens nicht. Bei Light-Produkten wird Fett durch Wasser ersetzt, oder sie werden durch Aufschäumen voluminöser gemacht, und sie sind meist künstlich gesüsst. Die negative Folge: Die Produkte sättigen deutlich schlechter, der nächste Hunger kommt bestimmt.

### Mikrowellen zerstören die Vitamine

Stimmt so nicht, denn ob Gemüse mit Mikrowellen oder im Dampf erhitzt wird, spielt hinsichtlich Nährstoffe keine Rolle. Hitzeempfindliche Vitamine wie die Folsäure überstehen beides nicht. Am schlechtesten ist Kochen im Wasser. Das wäscht die Nährstoffe aus. Beim Auftauen gefrorener Produkte mit der Mikrowelle wirkt sich die kurze Auftauzeit sogar positiv auf den Nährstoffgehalt aus.

### Brauner Zucker ist gesünder als weisser

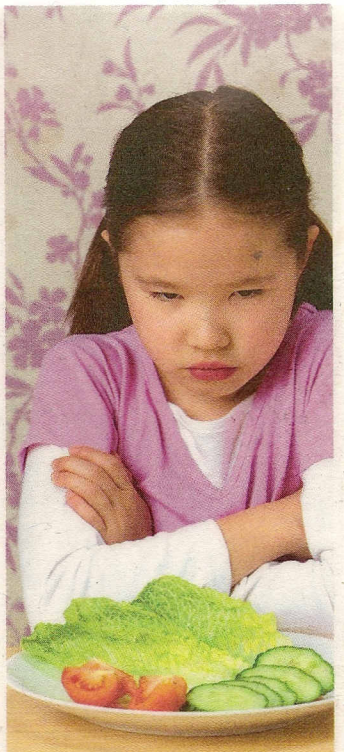
Schön wäre es ja, aber Zucker bleibt leider Zucker. Da spielt die Farbe keine Rolle. Auch Rohzucker besteht zu 99 Prozent aus reiner Saccharose. Immerhin können bei der braunen Variante irgendwo noch ein paar Vitamine oder Mineralien versteckt sein, aber in so geringen Mengen, dass sie bei der Ernährung keine Rolle spielen.

### Salz ist schädlich

Salz hat einen schlechten Ruf. Inzwischen konnte man aber belegen, dass Salz nicht pauschal zu Bluthochdruck führt. Nur 15 bis 30 Prozent der Menschen reagieren auf Salz mit erhöhtem Blutdruck. Dennoch kann zu viel Salz zu Wassereinlagerungen und damit zu Extrakilos führen. Ernährungsberaterin Corinne Styger rät, nicht mehr als sechs Gramm Kochsalz täglich zu essen. Achtung: Vor allem in Fertigprodukten steckt viel Salz.

### Freilandeier schmecken besser

Ob Käfig-, Boden- oder Freilandhaltung – die Lebensform des Huhns hat keine Auswirkung auf Qualität und Geschmack der Eier. Das zumindest zeigen Untersuchungen. Es geht bei der Eierfrage allein um die Haltungsbedingungen – und auf einem Biohof werden die Hühner eben artgerechter gehalten. *Thomas Vogel*



## Grüner Salat hat viele Vitamine

Nicht wirklich. In grünem Salat steckt ausser Wasser und wenigen Mineralstoffen nicht viel an gesunden Inhaltsstoffen. Wenn also Kinder keinen grünen Salat wie Kopfsalat, Eisberg oder Endivie essen wollen, lohnt sich eine lange Diskussion nicht. Machen Sie dem Salatverweigerer lieber ein Rüebli oder einen Apfel schmackhaft.

Anzeige

zeller schlaf forte – mit Baldrian und Hopfen

- Erleichtert das Einschlafen und Durchschlafen
- 1 Tablette 1 Stunde vor dem Schlafengehen

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

zeller schlaf forte ist ein pflanzliches Arzneimittel. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.