



## Ernährungsmythen

### **Mythos Nr. 1: Cola hat einen beruhigenden Einfluss auf Magen und Darm**

**RICHTIG!** Die Kohlensäure wirkt wie ein Auffangsieb für überschüssige Magensäure und lindert somit das unwohle Gefühl in der Magengegend. Bei leichten Magen-Darm-Infektionen ist Cola in Verbindung mit Salzstangen ein beliebtes „Heilmittel“. Trotzdem ist dies nicht gerade gesund für unseren Darm. Besser: Viel Wasser trinken und zwei gematschte Bananen essen.

### **Mythos Nr. 2: Kaffee entzieht dem Körper Wasser**

**FALSCH!** Das Gerücht, dass Kaffee den Körper dehydriert, hält sich hartnäckig, ist aber unzutreffend, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) betont.

### **Mythos Nr. 3: Täglich drei Liter Wasser trinken ist gesund**

**FALSCH!** Wer viel trinkt, bleibt schlank und gesund. Die Drei-Liter-Empfehlung ist jedoch veraltet. Tatsächlich kann jeder seinen Flüssigkeitsbedarf selbst errechnen, indem man sein Körpergewicht mit 0,03 multipliziert. Wiegt ein gesunder Mensch 60 kg, entspricht dies einem Bedarf von 1,8 Litern.

### **Mythos Nr. 4: Eier erhöhen den Cholesterinspiegel**

**FALSCH!** Eigelb enthält mit 190 mg pro Ei relativ viel Cholesterin. Bei einem Tagesbedarf von 300 mg könnte man annehmen, dass der Verzehr von zwei Eiern mehr als genug ist. Tatsache ist jedoch, dass der Körper die Cholesterinaufnahme reguliert und überflüssiges Cholesterin umwandelt und ausscheidet. Insofern ist der Einfluss von Eiern auf den Cholesterinspiegel zu vernachlässigen

### **Mythos Nr. 5: Fruchtsäure ist nicht gut für den Zahnschmelz**

**RICHTIG!** Säure aus Lebensmitteln kann Zahnerosionen verursachen. Die Fruchtsäure weicht den Schmelz auf, löst Calcium und Phosphor aus den Zähnen und sorgt dafür, dass diese dünn und brüchig werden. Kombinieren Sie säurehaltige und calciumhaltige Nahrungsmittel miteinander – so wird die Säure neutralisiert.

**Mythos Nr. 6: Margarine ist besser als Butter**

FALSCH! Lange Jahre stand Butter in dem Verdacht, den Cholesterinspiegel zu erhöhen. Inzwischen ist klar, dass die Menge des mit der Nahrung aufgenommenen Cholesterins nahezu keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Körper hat. Butter und Margarine besitzen außerdem ungefähr die gleiche Menge an Fett.

**Mythos Nr. 7: Kartoffeln machen dick**

FALSCH! Tatsächlich liefern Kartoffeln relativ wenig Kalorien (gekocht 69 kcal pro 100 g). Das Eiweiß der Kartoffeln ist so hochwertig, dass es in Kombination mit Milch oder Eiern den Wert von Fleisch bei Weitem übersteigt.

**Mythos Nr. 8: Spinat enthält viel Eisen**

FALSCH! Dieser Irrglaube beruht angeblich auf einem Komma-Übertragungsfehler, der vor rund 100 Jahren bei der Erstellung einer Nährwert-Tabelle passiert ist. Statt 34 Milligramm enthält frischer Spinat 3,4 Milligramm Eisen pro 100 Gramm.

**Mythos Nr. 9: Honig ist viel gesünder als Zucker**

FALSCH! In Honig sind kaum Nährstoffe enthalten, sodass er definitiv nicht gesünder ist als Haushaltszucker.

**Mythos Nr. 10: Schnaps hilft bei der Verdauung**

FALSCH! Der Schein trügt - Schnaps hat nur eine kurzzeitig entspannende Wirkung auf die Magenmuskulatur. Alkohol ist ungesund für den Körper, und damit er schnell abgebaut wird, werden andere Stoffwechselprozesse und somit auch der Fettabbau gebremst.

**Mythos Nr. 11: Rotwein schützt das Herz**

FALSCH! Resveratrol heißt die Wundersubstanz aus der Schale roter Trauben, die verkalkten Arterien vorbeugen und das Herzinfarktrisiko senken soll. Ob und wie Resveratrol im Körper wirkt, ist unklar. Jeden Tag ein Glas Wein ist tatsächlich ungesund, die negativen Folgen des Alkoholkonsums überwiegen.

**Mythos Nr. 12: Karotten sind gut für die Augen**

RICHTIG! Karotten enthalten viel Betacarotin, was die Hornhaut schützt. Allerdings gibt es auch andere Gemüsesorten, welche die Augen noch besser schützen. So sind unter anderem Grünkohl, Spinat und Brokkoli gut für die Augen.



### **Mythos Nr. 13: Sportlernahrung ist überflüssig**

RICHTIG! Wer glaubt, durch spezielle Sportlernahrung seine Leistung zu steigern, wird enttäuscht. Die meisten Informationen, die die Hersteller von Sportlernahrung auf ihren Internetseiten veröffentlichen, sind wissenschaftlich nicht belegt.

### **Mythos Nr. 14: Bioprodukte sind gesünder als konventionell angebaute Lebensmittel**

Meistens JA! Ein eindeutiges Ergebnis gibt es nicht, ABER Bioobst und -gemüse weist einen höheren Gehalt an gesundheitsfördernden sekundären Pflanzeninhaltsstoffen auf und zum Teil auch höhere Mengen an Vitamin C. Biomilch enthält oft mehr fettlösliche Vitamine sowie ungesättigte Fettsäuren. Zudem sind biologisch angebaute Lebensmittel besser für Mensch und Umwelt und somit klimafreundlicher.

### **Mythos Nr. 15: Milch stärkt die Knochen**

RICHTIG! Calcium ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Knochen. Da Milch als einer der wichtigsten Calciumlieferanten gilt, ist sie nachweislich gut für unser Knochengerüst. Für alle, die wegen Tierleidgründen und/oder wegen der CO<sub>2</sub>-Emissionen wenig oder keine Kuhmilch trinken, können Ihren Calciumbedarf auch mit pflanzlichen Milchalternativen gut abdecken sowie mit Chinakohl, Grünkohl, Brokkoli, Blattkohl, Senfblättern, weißen Bohnen, Mandeln, Sesampaste (Tahin) und getrockneten Feigen.

### **Mythos 16: Käse schließt den Magen**

RICHTIG! Käse als Abschluss eines Essens zu genießen, ist ein beliebtes Ritual. Durch Käse wird vorübergehend die Magenöffnung zum Darm geschlossen. So kann der Mageninhalt nicht in den Darm transportiert werden, es entsteht ein Sättigungsgefühl.

### **Mythos Nr. 17: Alkohol verdunstet beim Kochen**

RICHTIG! Prinzipiell ist es richtig, dass Alkohol beim Kochen verdunstet. Aber das bedeutet nicht, dass das Essen dann alkoholfrei ist. Ein Restalkoholanteil bleibt noch im Essen.



### **Mythos Nr. 18: Man kann so viel Obst essen, wie man will – es ist in jedem Fall gesund**

FALSCH! Obst hat viele Vitamine und ist daher gesund. Es enthält aber auch Fructose und der kann in großen Mengen verzehrt, genau wie Haushaltszucker, dick machen oder zu einer Fettleber führen. Essen Sie Obst also bewusst und orientieren Sie sich an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (2 handvolle Portionen Obst pro Tag und 3 handvolle Portionen Gemüse).

### **Mythos Nr. 19: Gekeimte Kartoffeln und Zwiebeln besser nicht essen**

RICHTIG! Beim Keimen von Kartoffeln und Zwiebeln entsteht giftiges Solanin. Werden die Keime länger, findet man das Gift auch im Inneren der Knollen. Das Gemüse dann besser nicht mehr essen.

### **Mythos Nr. 20: Rotes Fleisch ist ungesund**

RICHTIG! Menschen, die oft rotes Fleisch essen, entwickeln laut einer Studie aufgrund des enthaltenen L-Carnitins häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auszug aus den 10 DGE-Regeln: **Mit tierischen Lebensmitteln die Ernährung ergänzen**  
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse (hierzu zählen auch pflanzliche Milchprodukte) täglich. Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche. Insbesondere Wurst selten essen. Eier: ab und zu essen – planen Sie den Verzehr bewusst.

Weniger tierische Lebensmittel zu essen – insbesondere rotes Fleisch – hat nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern vermindert auch die negativen Einflüsse auf Umwelt und Klima.

Wählen Sie Fisch aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen. Hilfe beim Einkauf bieten die Kennzeichnungen (MSC), (ASC) sowie Biozertifizierungen wie das Siegel Naturland „Wildfisch“. Praktische Informationen zum Fischeinkauf finden Sie bei Greenpeace und dem WWF. Hinweis von HausMed: Tatsächlich ist die Beurteilung bei Fisch für den Verbraucher sehr schwierig und es mangelt bei Fischerei an Gesetzen und deren Kontrolle. Daher gilt auch hier: bewusster Verzehr und auf regionalen Fisch setzen (Seefisch meiden).