

Ernährungsmythen

Rund um das Thema Ernährung kursieren unzählige Mythen. Manchmal ist es gar nicht so leicht, den Durchblick zu behalten, welche Aussagen wahr und welche überholt sind. Wir bringen Licht ins Dunkle:

„Fleischalternativen sind gesünder als Fleisch“

Um aus pflanzlichen Proteinen die gewünschte fleischähnliche Konsistenz und den Geschmack zu kreieren, greifen viele Hersteller auf künstliche Aromen und Zusatzstoffe zurück. Auch der Fettanteil liegt bei Fleischersatzprodukten oft bei 10 bis 20 Prozent und übersteigt damit sogar teilweise den Fettanteil einiger Fleischsorten. Es gilt also: Augen auf bei der Wahl des Ersatzproduktes.

„Low Carb ist die Lösung zur nachhaltigen Gewichtsreduktion“

Wer abnehmen möchte, verzichtet im Rahmen der sogenannten Low-Carb-Diät oftmals gänzlich oder teilweise auf Kohlenhydrate. Wer sich streng kohlenhydratarm ernährt, nimmt tatsächlich meist schnell ab. Dennoch ist Low Carb nicht das Allheilmittel, um langfristig Gewicht zu reduzieren. Oftmals kommt es bei einer Rückkehr zur vorherigen Ernährungsweise schnell zum Jo-Jo-Effekt.

„Light-Produkte machen schlank“

Light-Produkte versprechen weniger Energie, Zucker oder Fett zu enthalten als herkömmliche Produkte. Das Problem dabei: Der reduzierte Nährstoff (z.B. Fett) wird häufig lediglich durch einen anderen (z.B. Zucker) ersetzt, weshalb sich die Kaloriengehalte kaum von herkömmlichen Produkten unterscheiden.

„Dunkles Brot ist gesünder als helles Brot“

Ob ein Brot gesund ist, hängt in erster Linie vom Vollkornanteil ab. Viele gesund aussehende Brote werden durch die Zugabe ausgewählter Zutaten, wie z.B. Malzsirup, lediglich dunkel eingefärbt. Als „echtes Vollkornbrot“ darf hingegen nur Brot bezeichnet werden, das zu mindestens 90 Prozent aus Vollkornmehl besteht.

„Smoothies können Obst und Gemüse ersetzen“

Smoothies enthalten im Vergleich zum ganzen Obst und Gemüse weniger Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Daher sättigen Smoothies auch deutlich schlechter. Wenn man überlegt, wie viele Äpfel für ein Glas Apfelsaft benötigt werden, wird deutlich, wie viel mehr Fructose über Säfte und Smoothies aufgenommen wird im Vergleich zum Stück Obst. Wer gerne Smoothies trinkt, stellt sich diese bestmöglich selbst zusammen und verwendet neben Obst auch Gemüse, da es weniger Fructose enthält.

Fazit



Wir werden ständig mit neuen Ernährungsmythen konfrontiert. Falls du mehr über einen Mythos erfahren möchtest, orientiere dich bestmöglich an seriösen und wissenschaftlichen Quellen. Oftmals steckt hinter den Mythen eine clevere Marketingstrategie. Lass dich dadurch nicht verunsichern. Vertraue stattdessen auf dein Körpergefühl und gestalte deine Mahlzeiten möglichst bunt, frisch und abwechslungsreich.