



WENN SIE DENKEN, SIE ERNÄHREN SICH GESUND

Gesunde Ernährung ist ein Thema, das die Gemüter erhitzt. Es gibt wohl niemanden, der keine Meinung dazu hat.

Möchte man etwas über gesunde Ernährung erfahren, stößt man auf eine unüberschaubare Masse an Informationen. Problematisch hierbei ist, dass häufig Halbwahrheiten verbreitet werden. So gilt beispielsweise pflanzliches Fett als gesund. Verschwiegen wird jedoch, dass nicht alle Pflanzenfette und -öle per se gesund sind. Sonnenblumenöl enthält beispielsweise vergleichsweise viele Omega-6-Fettsäuren. Ein Zuviel an Omega-6-Fettsäuren im Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren hat jedoch negative Auswirkungen auf unseren Organismus.

Um Ernährungswissen dem durchschnittlich interessierten Bürger in appetitlichen Happen zu servieren, bleiben wichtige Informationen teilweise auf der Strecke. In diesem Artikel soll mit ein paar typischen Ernährungsmissverständnissen aufgeräumt werden.

Je mehr Vollkorn, desto besser

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung verbreitet die frohe Botschaft: „Die Deutschen essen immer gesünder.“ Sie greifen „immer öfter zu ballaststoffhaltigen Getreideprodukten wie Brot, Brötchen oder Nudeln.“ Gerade Vollkornprodukte gelten gemeinhin als gesund. Unbestreitbar ist, dass Getreide wichtige Mineralstoffe und B-Vitamine enthält. Allerdings besteht jedes Getreidekorn hauptsächlich aus Stärke, was wiederum nichts anderes ist als Zucker. Gerade in Vollkorngetreide ist viel Amylopektin A enthalten, eine Stärkeart, die den Blutzuckerspiegel höher ansteigen lässt als Haushaltszucker. Nudeln und Brot sind also starke Insulinlocker. Ein dauerhaft zu hoher Insulinpiegel hat nicht nur Übergewicht und Diabetes zur Folge, er gilt auch als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gluten schadet nur Menschen mit Zöliakie oder Sprue

Gluten ist ein Eiweiß, das in Getreide vorkommt. Glutenhaltige Getreidesorten sind zum Beispiel Weizen,



Roggen oder Gerste. Beim Backen funktioniert Gluten wie ein Kleber. Es ermöglicht, dass der Teig aufgeht und das entstehende Backwerk seine typische Struktur erhält. Bei der Züchtung des heutigen Weizens wird nicht auf gesunde Inhaltsstoffe, sondern vor allem hohe Erträge und gute Backeigenschaften abgezielt. Im Laufe der Jahrzehnte wurde der Gluten-Anteil im Weizen stark erhöht. In so kurzer Zeit kann sich der menschliche Verdauungstrakt jedoch nicht anpassen. Zusätzlich essen viele zu häufig Getreideprodukte, sodass über Jahre hinweg große Mengen Gluten aufgenommen werden. Hierdurch kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen. Ein Bestandteil des Glutens im Weizen, das Lektin Gliadin, kann beispielsweise die Durchlässigkeit der Darmbarriere erhöhen und so die Entstehung eines löchrigen Darms (Leaky Gut) begünstigen.

Bei glutenfreien Mehlen – auch jenen aus dem Reformhaus – ist Vorsicht geboten. Um die Klebereigenschaften von Gluten zu imitieren, werden oft synthetische Stoffe zugesetzt. Auch von dem Verzehr von sogenanntem „Eiweiß-Brot“ ist abzusehen. Um eine ähnliche Struktur wie normales Brot zu erzielen, setzt die Industrie diesen Broten eigens isoliert Gluten zu. Gluten ist nicht generell schädlich, es sollte nur nicht in zu großen Mengen verzehrt werden.

Es ist gesund, viel Obst zu essen

„Der Orangensaft ist gesund, er enthält doch keinen Zucker, den habe ich frisch gepresst.“ Richtig ist, dass Orangen gesund sind, da sie viele Vitamine enthalten.





Allerdings enthält jeder Fruchtsaft große Mengen an Zucker – nämlich Fruchtzucker. Es gibt Studien, die einen direkten Zusammenhang zwischen Fructose-Aufnahme und der Entstehung einer Fettleber zeigen. Wenn täglich 1-2 Portionen Obst gegessen werden, besteht hierzu allerdings keine Gefahr. Problematisch sind die Mengen an Fructosesirup, die vielen industriell verarbeiteten Produkten zur Süßung zugesetzt werden.

Auch sollte statt Fruchtsäften oder Smoothies lieber ein Stück Obst oder ein kleiner Obstsalat gegessen werden. Im unverarbeiteten Zustand enthält Obst Ballaststoffe, die den Anstieg des Blutzuckerspiegels verlangsamen und gleichzeitig sättigen. Versuchen Sie einmal drei Orangen auf einmal zu essen. Sie werden spätestens nach der zweiten Frucht zu kämpfen haben. Diese Menge an Orangen steckt jedoch in einem Glas Orangensaft, welches zum Frühstück nebenbei getrunken wird.

Übrigens: Brokkoli, Grünkohl oder Paprika enthalten doppelt so viel Vitamin C wie Orangen.

Tierisches Eiweiß kann einfach durch pflanzliches ersetzt werden

Wer kein tierisches Eiweiß zu sich nehmen möchte, greift häufig auf Hülsenfrüchte zurück. Auch wenn diese relativ viel Eiweiß enthalten, allein können sie tierisches Eiweiß nicht ersetzen. Neben der Menge ist auch die sogenannte biologische Wertigkeit des Eiweißes entscheidend. Diese gibt an, wie gut die Verteilung der verschiedenen essentiellen Aminosäuren in dem betreffenden Eiweiß ist. Unser Organismus benötigt alle essentiellen Aminosäuren in einem bestimmten Verhältnis zueinander. Je höher die biologische Wertigkeit, desto besser die Nutzung des Eiweißes durch den Organismus.

Eiweiß aus Hühnerei, Fleisch, Fisch oder Sojabohnen hat eine hohe biologische Wertigkeit. Hülsenfrüchte und Getreide weisen eine eher niedrige biologische Wertigkeit auf. Wer auf tierisches Eiweiß und Soja verzichten möchte, kann durch Kombination geeigneter pflanzlicher Lebensmittel eine höhere biologische Wertigkeit erreichen. Hülsenfrüchte enthalten beispielsweise ge-

ringe Mengen der essentiellen Aminosäure Methionin. Hirse oder Amaranth hingegen sind reich an Methionin. Ihnen mangelt es an einer anderen essentiellen Aminosäure. Durch Kombination der beiden Lebensmittel lässt sich der Mangel des jeweils anderen ausgleichen.

Mit Light-Produkten nimmt man schneller und ohne zu hungern ab

Da Fett ein Geschmacksträger ist, wird fettreduzierten Light-Produkten im Austausch mehr Zucker zugesetzt. Sie enthalten zwar häufig trotzdem weniger Kalorien, werden aber auch unbedachter verzehrt. Der Aufdruck „Light“ wird für viele, wenn auch unbewusst, zum Freifahrtsschein für Genuss ohne Reue. Da Zucker den Appetit anregt, werden so im Endeffekt häufig insgesamt mehr Kalorien aufgenommen.

Ist ein Produkt beispielsweise mit „30 % weniger Zucker“ beworben, sind meist Zuckerersatzstoffe enthalten. Diese werden bezeichnenderweise in der Schweinemast eingesetzt, damit die Tiere schneller Fett ansetzen.

Es ist möglich, abzunehmen ohne zu hungern und dabei ausschließlich „echte“ Lebensmittel mit Genuss zu verzehren. Wie das funktioniert, erfahren Sie auf der Homepage von gesund & aktiv: www.gesund-aktiv.com

Autorin: Nina Meyer

