



Power mit Beatrice

10 Irrtümer rund ums Essen

1 MACHT SCHOKOLADE SÜCHTIG?

Nein, das stimmt nicht. Schokolade ist ein Seelentröster, weil Kakao im Gehirn Glückshormone freisetzt – süchtig wird man davon aber nicht. Tipp: Nicht zu häufig als Seelentröster einsetzen, ansonsten besteht die Gefahr, dass das Glücksgefühl sich in Hüftgold umwandelt!

2 SIND EIER GIFT FÜR DEN CHOLESTERINSPIEGEL?

Eier, dass wissen wir, enthält viel Cholesterin. Der Blutfettwert steigt jedoch nicht an mit jedem gegessenen Ei. Eine Forschungsgruppe an der Universität von Missouri Columbia liess 100 Testpersonen drei Monate jeden Tag zwei Eier essen. Vor und nach diesem Versuchsabschnitt waren Eier für 3 Monate lang vom Speiseplan gestrichen. Der Cholesterinspiegel stieg nicht signifikant. Das ist der Beweis, dass es keinen Zusammenhang zwischen Eierkonsum und Herzinfarkt gibt.

3 MACHT VITAMIN-C-MANGEL KRANK?

Die Empfehlung für Vitamin C liegt bei 100 Milligramm pro Tag. Man braucht sich jedoch nicht vor Unterversorgung zu fürchten. Viele verarbeitete Produkte weisen relativ häufig Vitamin-C Zusätze zur Erhöhung der Haltbarkeit auf! Was nicht stimmt ist, dass Vitamin C in Paprika oder Salat enthalten ist. Am besten finden wir Vitamin C in Schinken

und roten Würsten! Vitamin C wird zur Umrötung, also als Farbstabilisierung von Würsten, eingesetzt, auch bei Bio-Produkten. Weiter ist es ein Mythos, dass Vitamin C vor Erkältung schützt! Es kann die Krankheit höchstens etwas mildern und den Krankheitsverlauf kürzen.

4 KANN JOGHURT DIE ABWEHR STÄRKEN?

Joghurt ist ein sehr gesundes Nahrungsmittel, welches durch seinen Kalziumgehalt sehr gut für die Knochen und Zähne ist. Drei Viertel der Zellen unseres Immunsystems befinden sich jedoch im Darm. Trotzdem hat Joghurt keinen positiven Effekt auf unser Abwehrsystem, da die Darmflora im Dickdarm nur sehr beschränkt fähig ist, die Ballaststoffe und Bakterien aufzunehmen.

5 ENTWÄSSERT KAFFEE DEN KÖRPER?

In vielen wissenschaftlichen Studien wurde darüber geschrieben. Man darf sie vergessen! Durch normalen Kaffeekonsum (nicht mehr als vier Tassen pro Tag) wird der Körper nicht entwässert. Kaffee trocknet den Körper also nicht aus.

6 MÜSLI MACHT SCHLANK

Stimmt nicht. Die meisten Müsli enthalten viel Zucker (zugesetzt oder eigener Fruchtzucker). Deshalb unbedingt auf der Verpackung den Kaloriengehalt prüfen. Es gibt auch feine Müsli ohne Zuckerzusatz.

7 MARGARINE IST GESÜNDER ALS BUTTER

Falsch! Selbst die leichte Margarine hat noch einen zweistelligen Fettanteil (meistens um 40 Prozent), ist also immer noch sehr kalorienreich. Margarine hat den gleichen Energiegehalt wie Butter (73 Kalorien pro 10 Gramm). Ausserdem enthält Margarine Trans-Fettsäuren. Diese können gesundheitsschädigend sein.

8 ZITRONE LÖST FETT

Stimmt nicht! Zitronensäure löst Fett nur von Oberflächen (z. B. als Putzmittel) aber nicht im Körper. Zitronensaft-Diäten enthalten zu wenig Nährstoffe – das kann gefährlich sein.

9 JE WENIGER ICH ESSE, DESTO MEHR KANN ICH ABNEHMEN

Falsch! Der Körper braucht eine gewisse Anzahl Kalorien, um gesund funktionieren zu können. Kalorien enthalten nicht nur Energie, sondern auch lebenswichtige Nährstoffe. Wer also seinen Kalorienverbrauch drastisch senkt, kann seine Gesundheit gefährden.

10 KARTOFFELN MACHEN DICK

Nicht wahr! Kartoffeln machen satt. Sie sind gesund und enthalten viel Kalium, Vitamin C, Eiweiss und andere lebenswichtige Nährstoffe. Kartoffeln sind reich an Ballaststoffen und eine ideale Beilage – gebacken, in Salzwasser, gekocht oder als Pellkartoffeln.

DAFÜR STIMMT DIES:

1 Frische Backwaren verursachen Magenschmerzen

Bei Menschen mit empfindlichem Magen können durch den Verzehr von frisch gebackenen Teigwaren Magenprobleme und Blähungen auftreten. Frisches Brot ist weich und für viele Menschen sehr schmackhaft. Es wird weniger gekaut und in grossen Stücken heruntergeschluckt. Oft gelangt dabei viel Luft in den Magen. Der Körper hat daher Mühe zu verdauen. Tipp: Frische Backwaren sollten lang-

sam gegessen und in Ruhe genossen werden.

2 Karotten sind für die Augen gut

Ja! Karotten enthalten viel Betakarotin, eine Vorstufe des Vitamin A, welches wichtig für Abwehrkräfte, Wachstum, Haut, Schleimhäute und Augen ist. Ein Mangel an Vitamin A kann zu Nachtblindheit führen. Das ist eine reduzierte Seheleistung bei Dämmerung und Dunkelheit. Betakarotin kann dieser Sehschwäche in gewissen Massen vorbeugen, es kann sie aber nicht heilen. Und es braucht grosse Mengen davon!

3 Ist «Tafelwasser» tatsächlich gesund?

Ja! Tafelwasser, Trinkwasser aus der Leitung, ist gesund für den Körper. Die Hersteller von Mineralwasser versetzen es mit Meerwasser, Kochsalz sowie weiteren Zusatzstoffen wie Kalium und Natrium. Es kann bedenkenlos getrunken werden, denn Leitungswasser gehört zu den am strengsten kontrollierten Lebensmitteln. Allerdings kann reines Mineralwasser gesünder sein, weil es grössere Mengen an Mineralstoffen (Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen) enthält.