



Pommes und Currywurst: vor dem Schlafengehen noch ungesünder als tagsüber?

GANZ SCHÖN heftig

... sind nicht nur manche Mahlzeiten. Sondern auch viele Mythen, die über unsere Ernährung kursieren. ELLE prüft die zehn hartnäckigsten Glaubenssätze

”GRÜNER SALAT HAT VIELE VITAMINE”

Falsch. Blattsalate bestehen zu 80 bis 90 Prozent aus Wasser. Die im Salat enthaltenen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe können also allenfalls einen kleinen Beitrag zur Vitalstoffversorgung unseres Körpers leisten. Allerdings gibt es Unterschiede: Feldsalat oder Chicorée enthalten verhältnismäßig viel Vitamin C und Mineralstoffe – vorausgesetzt, der Salat ist frisch.

”MINDESTENS EINMAL DIE WOCHE SOLLTE ES FISCH GEBEN”

Richtig. Denn Fisch enthält neben Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die vor Entzündungen in Arterien und Zellen schützen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Außerdem ist Fisch die wichtigste Quelle des Spurenelements Jod, das essenziell für die Stoffwechselvorgänge des Körpers ist. Die gesündeste Variante: Seefisch wie Hering, Makrele oder Lachs.

”KAFFEE ENTZIEHT DEM KÖRPER WASSER”

Falsch. Lange galt Kaffee als ”Flüssigkeitsräuber”, deshalb empfahlen Ernährungsexperten, zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser zu trinken. Dieser Rat ist inzwischen überholt: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) rechnet Kaffee sogar zur täglichen Flüssigkeitszufuhr dazu. Zwar wirkt er harntreibend, der Effekt ist allerdings nur vorübergehend und wird bei regelmäßigem, maßvollem Konsum (maximal drei bis vier Tassen Kaffee pro Tag) schwächer. Unser Körper verfügt außerdem über spezielle Regulationsmechanismen, um eventuelle Flüssigkeitsverluste auszugleichen.

”SPÄT ESSEN MACHT DICK”

Falsch. ”Es kommt weniger auf den Zeitpunkt des Essens an, sondern vielmehr darauf, wie viel Kalorien man über den ganzen Tag verteilt zu sich nimmt”, so Dr. Petra Ambrosius, Ernährungswissenschaftlerin der Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung e.V. (GIVE). Studien haben außerdem ergeben, dass das Verdauungssystem auch nachts aktiv ist und leichte, eiweißreiche Lebensmittel wie Joghurt, mageres Fleisch oder Fisch den Stoffwechsel sogar noch ankurbeln können. Wer abends aber sehr viel isst, schläft schlechter: Durch die waagrechte Lage kann der Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließen und Sodbrennen verursachen.

”BRAUNER ZUCKER IST GESÜNDER ALS WEISSER”

Falsch. Haushaltszucker – egal ob braun oder weiß – besteht zu 99,9 Prozent aus Saccharose. Die unterschiedliche Färbung des Haushaltszuckers beruht auf der Herstellungsmethode. Die braune Variante enthält etwas mehr Mineralstoffe, Aminosäuren und Vitamine. Die Menge ist aber so gering, dass sie nicht zur Nährstoffversorgung beiträgt. Ob brauner oder weißer Zucker ist nur eine Geschmacksfrage: Sogar der Kaloriengehalt beider Sorten ist identisch.

Das Thema Nahrungsaufnahme wurde zur Brutstätte für Legendenbildung. Was davon wirklich stimmt? Vor allem das: Fisch und Vollkornbrot sind gesund!

”MAN SOLLTE DREI LITER WASSER PRO TAG TRINKEN”

Falsch. Generell benötigt der Körper zwar circa 3,5 bis vier Liter Flüssigkeit am Tag, die Hälfte dieser Flüssigkeit wird aber schon über die Nahrung zugeführt. „1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit über das Trinken aufzunehmen, ist völlig ausreichend“, so Dr. Ambrosius. Ausnahme: Bei Hitze oder Sport muss man mehr trinken, um den Flüssigkeitsverlust, der durchs Schwitzen entsteht, auszugleichen. Gesunde Menschen können auf ihr Durstgefühl hören. Gute Durstlöscher sind Wasser und andere kalorienarme beziehungsweise -freie Getränke wie ungesüßter Tee oder Saftschorlen.

”DUNKLES BROT IST GESÜNDER ALS HELLES”

Nicht unbedingt: Eine dunkle Brotfarbe ist nicht immer ein Hinweis auf Vollkorn. Häufig wird Brot mit Malzextrakt dunkel eingefärbt. Echtes Vollkornbrot wird dagegen aus fein gemahlenem Vollkornmehl hergestellt und ist dadurch dunkler. Es enthält wichtige Mineralstoffe, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. Auf die Bezeichnung „Vollkorn“ achten, denn nur Brote, die zu mindestens 90 Prozent aus Vollkornmehl bestehen, dürfen so bezeichnet werden.

”EIN SCHNAPS NACH DEM ESSEN FÖRDERT DIE VERDAUUNG”

Falsch. Obwohl Alkohol die Magensäureproduktion anregt und ein körpereigenes Enzym zur Eiweißverdauung stimulieren kann, belegen viele Untersuchungen, dass Alkohol extrem hemmend auf die Magenentleerung wirkt. Der Eindruck, ein Schnaps helfe gegen Völlegefühl nach schwerem Essen liegt an der betäubenden Wirkung des Alkohols. Die bessere Wahl: ein Kräutertee mit Kümmel oder Pfefferminze oder der altbewährte Verdauungsspaziergang.

”MAN KANN SO VIEL OBST ESSEN, WIE MAN WILL”

Falsch. Zwar enthält Obst viele für den Körper wertvolle Nährstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Aus diesem Grund empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Lediglich zwei der fünf Portionen entfallen aber auf Obst. Der Grund: Obst enthält Zucker (Fructose), der wiederum Energie liefert. Wer also viel Obst isst, nimmt viele Kalorien über den Fruchtzucker auf. Obst sollte deshalb nicht in unbegrenzten Mengen gegessen werden. Traurig, aber wahr: Fruchtzucker ist kein bisschen gesünder als normaler Haushaltszucker.

”GRAPEFRUIT VERBRENNT KALORIEN”

Falsch. Es gibt kein Lebensmittel, das in der Lage ist, Kalorien zu verbrennen, auch wenn der Körper für die Verdauung von Nahrungsmitteln Energie aufwenden muss. Genauso wenig können Enzyme der Grapefruit die Fettverbrennung beschleunigen. Grapefruits haben allerdings einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, die im Magen stark quellen und deshalb sättigend wirken.