

# Die Ernährungsirrtümer (St. Galler Tagblatt 20.02.2009)



Frühstück: Ein Verzicht macht nicht schlanker – im Gegenteil. Archivbild: Trix Niederau



Toolbox

**Wenn es um die Ernährung geht, können wir uns vor Regeln kaum mehr retten. Fast Food sollten wir nicht mehr anrühren, und ab 18 Uhr lieber gar nichts mehr essen. Beim Alkohol heisst es Mass halten, und Kaffee entzieht dem Körper Wasser. Doch manche Mythen sind längst überholt.**

**Patrick Schneider**

Kein Fastfood, kein Zmorge, keinen Kaffee: Was steckt hinter solchen, zum Teil auch von der Werbung suggerierten Ratschlägen? Sollten wir diese befolgen oder verbergen sich dahinter längst überholte und widerlegte Mythen und Regeln? Ernährungsexperten jedenfalls können über manche vermeintliche Tips nur entsetzt mit dem Kopf schütteln – entsprechen sie doch in keiner Weise der Realität. So gibt

es Empfehlungen, die schlichtweg falsch sind und in manchen Fällen sogar die Gesundheit belasten.

### **Ohne Frühstück schlanker**

Schon früh am Morgen fallen viele Menschen auf den Irrtum herein, dass ein Frühstück eigentlich nicht sein muss. Durch das Auslassen der ersten Mahlzeit am Tag erhoffen sie sich, Gewicht zu verlieren und so gesunder zu bleiben. Doch diese Angewohnheit entpuppt sich schnell als falsch. Denn wer morgens nichts zu sich nimmt, fühlt schnell einen starken Heisshunger, und die Portion beim Mittagessen fällt da wesentlich grösser aus. So scheint heutzutage die alte Weisheit: «Frühstück wie ein König, Mittagessen wie ein Edelmann und Abendessen wie ein Bettler» noch Gültigkeit zu haben.

Daher raten Experten zu einem ausgiebigen Frühstück. Der Körper hat genug Zeit, die zu sich genommenen Kalorien zu verbrennen, und man verspürt tagsüber weniger Hunger. Anstatt auf Frühstück, Mittag- und Abendessen zu verzichten, wird eher empfohlen, regelmässig Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) rät hierbei zu drei Hauptmahlzeiten und einer kleinen zwischendurch. Studien haben gezeigt, dass nur eine regelmässige Ernährung gesund ist und gegebenenfalls zur Gewichtsabnahme und -stabilisierung führen kann.

Wissenschaftler der Universität Minnesota haben sogar festgestellt, dass Menschen, die das Frühstück ausfallen lassen, nach fünf Jahren mehr wogen als die Testpersonen, die nicht darauf verzichteten.

### **Nach 18 Uhr nichts mehr essen**

Zwar gibt es Empfehlungen, einmal in der Woche auf das Abendessen zu verzichten und mit knurrendem Magen schlafen zu gehen. Ziel dieser Massnahme ist es, dem Körper die Gelegenheit zu geben, sich während der Nacht zu regenerieren, ohne Energie für die Verdauung aufwenden zu müssen. Jedoch muss niemand auf seine regelmässige abendliche Mahlzeit verzichten. Die Annahme, essen nach 18 Uhr mache dick und wäre ungesund, kann getrost als Mythos abgetan werden. So ist es gleichgültig, ob wir um 17.30 Uhr oder aber um 22.30 Uhr unser Abendessen zu uns nehmen.

Denn nicht der Zeitpunkt ist entscheidend, sondern die Gesamtkalorienzahl, die der Körper im Laufe des Tages zu sich nimmt. Wer also gewohnheitsmässig erst später zu Abend isst, lebt nicht ungesunder und läuft auch nicht Gefahr, fülliger als andere zu werden. Einzig auf die Zusammensetzung der Mahlzeit sollte geachtet werden. Wer es gewohnt ist, zu späterer Stunde zu dinieren, sollte nicht zu viel Fett zu sich nehmen. Der Körper wird hierbei unnötig belastet, weil er die Ballaststoffe nachts verdaut, und der Magen-Darm-Trakt mit Hochdruck arbeitet. Die mögliche Folge: ein unruhiger Schlaf. Ein ausgewogenes, nicht zu fettreiches Abendessen kann getrost kurz vor Mitternacht verzehrt werden – ohne Angst zu haben, dass die Waage ausschlägt.

### **Je schlanker desto gesünder**

Ohnehin hat sich herausgestellt, dass das durch Fernsehen, Werbung und Supermodels suggerierte Schönheitsideal rein gar nichts mit gesunder Ernährung zu tun hat. Ein extrem magerer Körper ist mindestens genauso gefährlich für die Gesundheit wie starkes Übergewicht. Das heisst, ständige Diäten und minimale und unausgewogene Nahrungsaufnahme können dem Körper extremen Schaden zufügen.

Denn dieser benötigt regelmässige Mahlzeiten. Anstatt dem Schlankeitswahn zu verfallen und auf das Essen zu verzichten, empfehlen Experten zu einer Balance zwischen ausgewogenen Mahlzeiten und Bewegung. Ein bisschen Velofahren, Treppensteigen oder ein Spaziergang tun Herz und Kreislauf gut und ist in Kombination mit regelmässiger Ernährung gesünder als eine Magerkur oder Diät. Etwas mollig, aber sportlich zu sein, ist weitaus gesünder als hager und bewegungsfaul. Die Wirkung des Essens auf die Figur wird meist überschätzt, Bewegung dagegen unterschätzt.

### **Lightprodukte machen schlank**

In diesem Zusammenhang raten Spezialisten auch davon ab, sich auf Lightprodukte zu verlassen. Viele Nahrungsmittel versprechen Geschmack mit wenig Kalorien, sie führen jedoch nicht automatisch zu einem gesunden Idealgewicht.

Wie Ernährungswissenschaftler festgestellt haben, tritt das Sättigungsgefühl viel später ein, so- dass man verleitet wird, früh eine zweite Lightportion zu sich zu nehmen, weil man Hunger verspürt. Dieses hat den gegenteiligen Effekt: Letztlich nimmt man mehr Kalorien und Fett zu sich als beim Verzehr eines herkömmlichen Produktes.

### **Verpöntes Fast Food**

Generell gilt natürlich, dass frisch zubereitete, ausgewogene Mahlzeiten bei weitem gesünder und weniger fettreich sind als Fertiggerichte, Burger, Bratwurst und Pommes. Jedoch gibt es hier auch Unterschiede. Zum Beispiel haben Burger und ein Salat weniger Kalorien als Bratwurst und Pommes. Sie sind beinahe eine ausgewogene Mahlzeit, da Fleisch und Salat gut für Körper und Gesundheit sind. Auch Fertiggerichte können gesund sein, vorausgesetzt sie enthalten genügend Gemüse.

Wichtig ist zudem die Geschwindigkeit, mit der gegessen wird, denn das Sättigungsgefühl tritt erst nach etwa zwanzig Minuten ein. Haben Sie das Fertiggericht oder den Hamburger schon vorher verzehrt, besteht die Gefahr, dass Sie noch Hunger haben und eine weitere kleine Portion bestellen. Und hier verstecken sich die überschüssigen Kalorien.

### **In Bioläden einkaufen**

Der Trend, für jegliches Nahrungsmittel in den Bioläden zu laufen, wird von diversen Nahrungsmittel-Experten als «Aktionismus» kritisiert. So gibt es im Supermarkt, beim Discounter oder im Tante-Emma-Laden um die Ecke längst gesunde Lebensmittel im Angebot. Wer darauf achtet, regionale und saisonale Produkte einzukaufen, kann

sicher sein, dass sie in bezug auf die Frische dem Angebot in Bioläden in nichts nachstehen. Zudem kann man damit einen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

### **Kaffee entzieht Wasser**

Ein weitverbreiteter Irrtum ist im weiteren, dass Kaffee dem Körper Flüssigkeit raubt, und ein dauerhafter Konsum ohne ein zusätzliches Glas Wasser schädlich für den Flüssigkeitshaushalt ist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) erklärt hierzu, dass es zwar richtig sei, dass das im Kaffee enthaltene Koffein einen harntreibenden Effekt habe, jedoch sei dieser nur von vorübergehender Wirkung.

Denn hat sich der Körper bei regelmässigem Kaffeekonsum an den Effekt gewöhnt, macht er sich kaum mehr bemerkbar, und die Gänge aufs WC pendeln sich wieder auf das Normalniveau ein.

### **Alkohol ist schädlich**

Dieser Ausspruch ist geläufig: Alkohol in Massen ist gesund und sollte dem Körper regelmässig gegönnt werden. Tatsächlich ist bewiesen, dass es gut für Herz und Kreislauf ist, jeden Tag eine kleine Menge Rotwein zu sich zu nehmen. Aber: Die Betonung liegt hier bei «kleine Mengen». So sollten Männer täglich nicht mehr als einen Viertelliter trinken, Frauen eher weniger. Laut Ernährungswissenschaftlern verringern solche kleinen Mengen Alkohol das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Es bedeutet jedoch nicht, dass jemand, der diesen Rat nicht befolgt, prädestiniert für Herz-Kreislauf-Probleme ist. Ein gesunder Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung ersetzen den Alkohol als präventives Heilmittel.

Fazit: Viele Tips zur gesunden Ernährung und zu einem ausgewogenen Lebensstil entpuppen sich beim genaueren Hinsehen als längst überholte Mythen und Trugschlüsse. Doch ganz sicher gilt: Schaffen Sie eine Balance zwischen Ernährung und Bewegung – dann steht Ihrer Gesundheit nichts mehr im Wege. Auch veraltete Regeln können Sie dann kalt lassen.