



FREISPRUCH FÜR WURST, SCHOKOLADE & CO.

10 ERNÄHRUNGS-LÜGEN UND DIE WAHRHEITEN, DIE DAHINTER-STECKEN

Von STEFANIE MAY

Fleisch-Verzicht, Zucker-Reduzierung, Paleo-Diät – Ernährungswissenschaftler Uwe Knop kann über moderne Ess-Trends nur den Kopf schütteln. Für sein Buch „Ernährungswahn“ hat der Diplom-Ökotrophologe mehr als 1000 Studien ausgewertet. Seine These: Wir müssen wieder lernen, unserem Körper zu vertrauen, statt uns von Diätpäpsten verrückt machen zu lassen. In BILD entlarvt er die größten Lügen.

LÜGE 1

Diäten machen schlank!

Fakt ist: Bis zu 90 % aller Diäten scheitern. Und nach der Hungerkur nehmen die Menschen wieder zu, oft sogar

mehr, als sie vorher abgenommen haben. Diäten machen also nicht schlanker, sondern dicker – und fatter. Denn während der Abspeckkur verliert man auch Muskelmasse, nach der Diät wird vermehrt Fett zugelegt. Darüber hinaus gelten Diäten als „Einstiegsdroge“ in Essstörungen.

► **So machen Sie es richtig:** Finger weg von Diäten! Wenn Sie abnehmen wollen, ist es sinnvoller, die Ernährung langfristig umzustellen und mehr Sport zu treiben.

LÜGE 2

Fleisch essen führt zum Herzinfarkt!

Fakt ist: Für diese „Fleisch-Angstmache“ existiert kein wissenschaftlicher Beleg. Die neueste Datenlage: Ein relevanter Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und

Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist nicht erkennbar.

► **So machen Sie es richtig:** Ihr Herz können Sie auf viele Arten fit halten (am einfachsten mit Sport) – weniger Steaks auf dem Teller gehören nicht dazu.

LÜGE 3

Veganer leben länger!

Fakt ist: Zu veganer Ernährung gibt es nur ganz wenige Studien – meistens werden sie mit Vegetariern gemeinsam in eine Gruppe gepackt. Doch die vorliegenden Studien zeigen: Weder Veganer noch Vegetarier leben länger. Das „Flaggschiff“ der Ernährungsstudien, EPIC, hat gar gezeigt: Moderate Fleischesser haben die höchste Lebenserwartung.

► **So machen Sie es richtig:** Wer aus ethisch-moralischen Gründen Veganer

werden will, kann das natürlich machen. Länger oder gesünder lebt man davon aber nicht.

LÜGE 4

Viele Ballaststoffe sind gut für den Darm!

Fakt ist: Ballaststoffe können verdauungsfördernd und gut für den Darm sein. Doch bei Menschen mit sensibler Verdauung können zu viele davon zu Schmerzen, Krämpfen und Blähungen führen.

► **So machen Sie es richtig:** Hören Sie auf Ihren Bauch! Nur Ihr Magen-Darm-Trakt weiß, wie viele Ballaststoffe er verarbeiten kann. Haben Sie häufig Blähungen, Krämpfe oder Durchfall, sollten Sie die Ballaststoffzufuhr drosseln.

LÜGE 5

Sportler brauchen Eiweißpräparate!

Fakt ist: Wir nehmen mehr

als genug Eiweiß mit der normalen Nahrung auf. Mit dieser Menge können sogar Kraftsportler mehrere Kilogramm neuer Muskelmasse aufbauen – und das ganz ohne Extra-Eiweiß.

► **So machen Sie es richtig:** Kaufen Sie sich lieber was Leckeres, als Ihr Geld für überflüssige Eiweiß-Präparate aus dem Fenster zu werfen!

LÜGE 6

Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit!

Fakt ist: Das ist eine frei erfundene Ernährungsregel ohne irgendein wissenschaftliches Fundament.

► **So machen Sie es richtig:** Die wichtigste Mahlzeit des Tages ist die, die Sie am genussvollsten satt macht,

wenn Sie richtig Hunger haben. Wenn Sie morgens nicht hungrig sind, müssen Sie auch nichts essen – der Tag ist noch lang genug.

LÜGE 7

Müsli ist das gesündeste Frühstück!

Fakt ist: „Die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel hat keinen Sinn.“ Das sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Wenn Sie etwa von Milch schmerzhaft Krämpfe bekommen und Fruktose aus frischen Früchten Ihren

Bauch blähen lässt – wie kann dann ein „Vollwertmüsli mit Obst“ gesund sein?

► **So machen Sie es richtig:** Ob Sie Eier mit Speck, Müsli oder Brötchen essen, liegt allein bei Ihnen. Aber: Achten Sie darauf, dass Sie mit zu fettem Frühstück nicht zu viele Kalorien zu sich nehmen.

LÜGE 8

Wurst verursacht Krebs!

Fakt ist: Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Ende 2015 für Aufregung gesorgt, als sie Wurst als krebserregende Substanz bezeichnete. Doch bis heute hat die WHO die Originalstudie, auf der die Einschätzung basierte, nicht veröffentlicht. So konnte sich bisher kein kritischer Wissenschaftler damit auseinandersetzen.

► **So machen Sie es richtig:** Lassen Sie sich nicht die Wurst vom Brot nehmen! Es gibt keinen einzigen Krebsfall auf der Welt, der wissenschaftlich gesichert durch Wurst verursacht wurde.

LÜGE 9

Schokolade macht dick!

Fakt ist: Die Schweizer sind die Dünnsten in Europa und sie essen die meiste Schokolade! Auch bei Jugendlichen findet sich dieser statistische Zusammenhang: Je mehr Schoki, desto niedriger BMI und Fettgehalt.

► **So machen Sie es richtig:** Wenn Sie gerne Schokolade essen – machen Sie das. Aber nur, wenn Sie richtig Hunger drauf haben.

LÜGE 10

Superfood ist supergesund!

Fakt ist: Superfood ist ein reiner Marketing-Begriff, um exotische Früchte oder Samen zu verkaufen. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis, dass Goji, Acai, Chia & Co. die Gesundheit fördern.

► **So machen Sie es richtig:** Statt Goji und Acai können Sie auch Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Sanddorn essen. Leinsamen ist zwar weniger hip, aber ernährungsphysiologisch genauso wertvoll wie Chia. Übrigens: Deutsche Hersteller achten meist auf höhere Hygiene-Standards als Produzenten in exotischen Ländern.