

# EINE FRAGE DES GUTEN GESCHMACKS

## Unsere Experten klären Mythen, beantworten Fragen und lüften Skurriles rund ums Essen

### Wie viel Salz ist gesund?

**Diplom-Ernährungswissenschaftler Uwe Knop:** »Genaue Mengen kann niemand nennen, denn die kennt keiner. Die »Gesundheitsfrage« Salz ist ein Paradebeispiel für das ernährungswissenschaftliche Universalcredo: Nichts Genaueres weiß man nicht. Salz ist essenziell. Wer zu wenig davon aufnimmt, stirbt. Zuviel ist auch schädlich, wobei der Körper mit Durst und Ausscheidung gegensteuern kann. Wie immer gilt: die Dosis macht das Gift. Und die Salzdosis ist individuell.«

### Leben Veganer wirklich gesünder?

**Uwe Knop:** »Es gibt nur ganz wenige langfristige, reine Veganer-Studien, da es weniger als ein Prozent Veganer gibt – daher lässt sich dazu keine wissenschaftlich gesicherte Aussage treffen. Veganer leben auf jeden Fall anders als der Durchschnitt – ob sie gesünder sind oder nicht, das ist immer eine Frage des Einzelfalls. Vegane Ernährung ist aber nicht gesünder als irgendeine andere Art des Essens.«

### Wie scharf ist die schärfste Chili der Welt und was passiert, wenn ich sie esse?

**Uwe Knop:** »Seit 2013 ist die Sorte »Carolina Reaper« mit über 1,5 Millionen Scoville die schärfste Chili der Welt. Wer die »Carolina« pur isst, muss masochistisch veranlagt sein, denn anschließend kommt es in der Regel zu höllischen Schmerzen, Herzrasen, Schweißausbrüchen und Kreislaufproblemen, manchmal auch zu Schwindel und Krampfanfällen.«

### Wie viele Vegetarier und Veganer gibt es in Deutschland?

**Diplom-Oecotrophologin Silke Restemeyer, Deutsche Gesellschaft für Ernährung:** »Aktuelle Ergebnisse aus größeren repräsentativen Befragungen zum Anteil der vegan lebenden Menschen in Deutschland liegen derzeit nicht vor. Der Vegetarierbund ging im Januar 2015 davon aus, dass es in der Bevölkerung in Deutschland rund zehn Prozent (7,8 Millionen) Vegetarier und rund 1,1 Prozent (900.000) Veganer gibt.«

### Sind Heuschrecken eine Alternative für den Welthunger?

**Sven-David Müller, Gesundheitspublizist und staatlich anerkannter Diätassistent:** »Der Welthunger ist durch Heuschrecken nicht in erster Linie zu bekämpfen. Denn wir haben einen Energiemangel, der nicht durch proteinreiche Lebensmittel gestillt wird. Vielmehr brauchen wir mehr Getreide und Nährmittel für die Menschen.«

### Was ist ein echtes Brain-Food-Frühstück?

**Sven-David Müller:** »Es ist sinnvoll etwas Kohlenhydrathaltiges zu essen. Kohlenhydrate liefern Energie in Form von Blutzucker im Körper

und das ist für die Gehirnzellen leicht zu verarbeiten. Das heißt Müsli, Brot oder Obstsalat. Außerdem ist viel Flüssigkeit wichtig.«

### Machen Goji-Beeren schlau?

**Sven-David Müller:** »Es gibt keine Lebensmittel, die schlau machen. Was der Mensch vielmehr braucht, um gut denken zu können, sind Flüssigkeit, damit Sauerstoff und Zucker als Treibstoff für das Gehirn transportiert werden können sowie ausreichend Nahrung und Eisen. Denn zu wenig Eisen führt zu einer Blutarmut, bei der weniger Sauerstoff transportiert wird und das Gehirn folglich nicht richtig arbeiten kann.«

### Warum sind Kohlenhydrate am Abend so böse?

**Sven-David Müller:** »Das ist völliger Blödsinn, das Low-Carb-Phänomen ist wahrscheinlich ein reiner Marketinggag. Wir haben uns von der Fleisch-, Wurst- und Milchindustrie betrügen lassen. Selbstverständlich kann man am Abend Kohlenhydrate essen. Das tun wir schon seit tausenden von Jahren, aber erst seit kurzer Zeit sind die Deutschen so dick – was vor allem an der mangelnden Bewegung liegt.«

### Warum machen Chips süchtig?

**Sven-David Müller:** »Alles, was gut schmeckt, macht scheinbar süchtig. Außerdem essen wir grundsätzlich alles gerne auf, das ist evolutionsbiologisch zu begründen. Chips machen aber nicht süchtig, es gibt nur ein Lebensmittel, das süchtig macht: Alkohol.«

### Was kann ich auf meinem Balkon am besten selbst anbauen?

**Eva Ixmeier, Volontärin:** »Auf dem Balkon wachsen viele Pflanzen ebenso gut wie im Freiland, beliebt sind etwa Tomaten, Paprika, Erdbeeren, Radieschen, Pflücksalat und di-

verse Kräuter. Die Pflanzen benötigen möglichst viel Licht – bis zu sechs Stunden. Auf einem Südbalkon sollten die Pflanzen jedoch nicht ungeschützt stehen, sonst werden sie zu trocken – Bastmatten oder andere Gefäße eignen sich als Schattenspendler.«

### Was war das Ekelhafteste was du jemals gegessen hast?

**Evelyn Eberl, Redakteurin:** »So viel wie möglich von einem Tier zu verwerten, hat durchaus seine Berechtigung – mit all seinen Nachteilen. Ein Nachteil trägt den Namen »Schweine-Hirnsuppe«, die wir in unserer Kindheit mindestens zweimal essen mussten. Farbe: grau. Konsistenz: wie Cremesuppe mit kleinen grauen Brocken drin. Geschmack: nachhaltig.«

### Warum ist es so gefährlich, einen Löffel Zimt zu essen?

**Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Johannes Georg Wechsler, Ernährungsmediziner und Präsident des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner:** »Das ist eine sehr große Menge Cumarin, das akut lebertoxisch wirken kann. Das kann zu Leberschädigungen und Leberausfall führen. Es gibt klare Empfehlungen für die Zimtmenge, die man zu sich nehmen sollte: Sie liegt bei 0,1 Milligramm Cumarin pro Kilogramm Körpergewicht und Tag.«

### Wie entstehen Lebensmittelunverträglichkeiten?

**Johannes Georg Wechsler:** »Bei Lebensmittelunverträglichkeiten reagiert der Körper auf unbekannte Antigene der Lebensmittel. Wenn wir zum Beispiel exotische Früchte aus fernen Ländern essen, kennt unser Immunsystem diese nicht und reagiert allergisch. Das ist vergleichbar mit einer Auto-Immun-Erkrankung.«

### Sind Lebensmittelunverträglichkeiten eine Modeerscheinung?

**Johannes Georg Wechsler:** »Nahrungsmittelallergien sind extrem häufig, die meisten Menschen merken es jedoch nicht. Die Laktoseintoleranz war sehr lange eine überbewertete Modekrankheit. Sie wurde jetzt von der Histaminintoleranz abgelöst. Vielen Lebensmittelintoleranzen kann durch einen Ernährungsplan entgegengewirkt werden. Das Allergie- und Unverträglichkeitsproblem wird einerseits als Modeerscheinung hochgespielt. Andererseits müssen wir zugeben, dass der Körper jeden Tag tausend neue Substanzen kennenlernt, gegen die er sich schützen möchte.«

