

# Die Functional Food Falle - nicht alles ist gesund!

Unsere Gesellschaft lebt bewusster als früher. Für die meisten Menschen ist die Nahrungsaufnahme nicht mehr Genuss, sondern vor allem auch Mittel zum Zweck. Die Ernährung soll das Muskelwachstum unterstützen oder schlank machen, uns vor Krankheiten schützen, den Cholesterinspiegel und das Herzinfarktrisiko senken. So werben auch immer mehr Hersteller anstelle mit dem Genusserlebnis mit dem positiven Einfluss ihrer Nahrungsmittel auf unseren Körper. Und das lassen sie sich gut bezahlen. Doch was brauchen wir wirklich und wann wird es kritisch?

## **Eiweißbrot und Eiweißkekse**

Eiweißbrot ist die Abendessen Alternative laut **Dr. Papes „Schlank im Schlaf“ Konzept**. Eiweißbrot und Eiweißkekse enthalten aber oft 10 bis 12 Mal so viel Fett wie üblich. Fett ist nicht grundsätzlich schlecht, das ist uns klar, jemand der aber wirklich abnehmen will und Fett abbauen möchte, benötigt nun einmal in erster Linie ein Kaloriendefizit. 1 Gramm Fett hat aber eben auch gut 1/3 bis 1/4 mehr Kalorien als ein Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß. Auch der Glutenanteil ist höher als bei normalem Brot. Auch wenn man keine Glutenallergie hat, ist doch grundsätzlich eine **glutenarme Ernährung** empfehlenswert.

## **Light Produkte**

Diese Tatsache ist wohl den meisten eigentlich bewusst, trotzdem wollen wir sie hier noch einmal aufführen. Light Produkte mit besonders niedrigem Fettanteil kompensieren den fehlenden Geschmacksträger oft mit mehr Zucker. Aber auch Diätprodukte ohne Zucker sind oft nicht ganz unbedenklich, gerade, wenn sie trotzdem besonders süß schmecken. Entsprechend viel Süßstoff enthalten diese dann. Alle zugelassenen Süßstoffe gelten zwar in den üblichen Mengen als unproblematisch (auch Aspartam), sie tragen aber dazu bei, dass ein Gewöhnungseffekt an den eigentlich unnatürlich süßen Geschmack von Lebensmitteln auftritt. Natürliche Produkte schmecken uns auf Dauer immer weniger.

## **Omega 3 und 6 Zusätze**

Omega 3 und 6 Fettsäuren wirken sich positiv auf unser Herz und unser Gefäßsystem aus. Immer häufiger werden Fisch und Meerestierprodukten zusätzliche Omega 3 und 6 Fettsäuren zugesetzt. Das ist aber eigentlich gar nicht notwendig und sorgt eher für eine Überversorgung. Eine Überversorgung mit diesen Fettsäuren lässt uns schneller krank werden und den Cholesterinspiegel ansteigen.

## **Margarine gegen zu hohen Cholesterinspiegel**

Menschen mit normalen Cholesterinwerten sollten diese Produkte nicht konsumieren. Cholesterin ist nicht grundsätzlich „böse“ und sollte ausgeschaltet werden. Auch ein zu niedriger Cholesterinspiegel erhöht das Risiko von Herz- Kreislaufbeschwerden. Warum solche Produkte einfach so im Supermarkt verkauft werden ist eher fraglich, denn sie eignen sich nur für bestimmte Personengruppen.

## **Probiotische Joghurts**

Diese Produkte haben einen guten Grundgedanken, das Ganze bringt aber nur frisch zubereitet etwas. Der Grundgedanke ist, dass sich die probiotischen Kulturen in unserem Darm ansiedeln und uns bei der Verdauung unterstützen. Außerdem sollen sie vor einer Fehlbesiedlung von Darmkeimen schützen. Wie viele der Bakterien überhaupt noch leben, wenn wir den Joghurt aus dem Supermarkt konsumieren ist unklar. Noch unklarer ist, wie viele der Bakterien lebendig an ihren Zielort durch unseren Magen gelangen. Viele Produkttests haben ergeben, dass sich in den meisten probiotischen Joghurts bereits direkt nach dem Kauf kaum noch entsprechende Bakterienkulturen finden lassen. Mit den meisten solcher Produkte kaufen Sie also nur ziemlich teure normale Joghurts.