

# Die berühmtesten Ernährungsirrtümer Teil 1

In unserer heutigen Gesellschaft ist es ohne ein gewisses Maß an Fachwissen schwer heraus zu filtern, welche Ernährungsweisheiten nun wahr oder falsch sind. Gerade wenn in der Werbung wieder das neueste „functional food“ beworben wird, sollten Sie sich vorher genau informieren, bevor Sie zugreifen. Der ein oder andere Irrtum entsteht aber auch durch die Weitergabe veralteter Weisheiten durch Mundpropaganda. Hier haben wir eine Übersicht für die bekanntesten Ernährungsirrtümer für Sie zusammengestellt.

## **Von Vitaminen kann man nie genug bekommen**

Hier gilt eigentlich auch wie bei allem das lateinische Sprichwort: „Dosis sola facit venenum“ (Die Dosis macht das Gift). Besonders Beta Karotin und Vitamin B6 sollte man nicht überdosieren. A, D, E, K können ebenfalls, bedingt durch ihre Fettlöslichkeit zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Eine Vitamin C Überdosis, hat vielleicht der ein oder andere schon einmal am eigenen Körper anhand von Übelkeit und Magenbeschwerden gespürt, wenn Sie die Vitamin C Zufuhr, z.B. aufgrund einer Erkältung zu stark erhöht haben.

## **Abends essen lässt Sie zunehmen**

Ein weit verbreiteter Irrtum, der auch noch viele scheinbar beweisende Theorien mit sich schürt. De facto nehmen Sie aber nur zu, wenn Sie in der Tagesgesamtbilanz mehr zu sich nehmen als Sie verbrauchen. Sie müssen also Abends nicht Hungern. Das ist allerdings kein Freifahrtschein für die Pizza mit dreifach Käse am Abend, denn diese lässt auch Ihren Gesamtkalorienpool und damit Ihren Bauch anschwellen.

## **Diät x, 0 Diät usw.**

10 Kilo abnehmen in nur 15 Tagen mit der Brokkoli Diät. So, oder so ähnlich klingen die versprechen der Diäten, die Sie auf quasi jeder Hausfrauen Freizeit Zeitschrift finden. Und: Sie lügen tatsächlich nicht. Meistens funktioniert das Programm. Nur sind die Kilos danach genau so schnell wieder drauf wie vorher. Denn Sie versetzen mit einer Diät Ihren Körper immer in einen Notzustand. Diesen wird es ausgleichen, wenn nicht sogar überkompensieren, wenn er wieder die Gelegenheit dazu bekommt. Dauerhaft hilft nur eine Ernährungs- und Lebensstil Umstellung. Und zwar für den Rest Ihres Lebens.

## **Fett in der Nahrung macht dick**

Hier steckt immerhin etwas Wahrheit drin. Denn Fett hat mit 9 kcal pro Gramm Fett einen sehr hohen Energiegehalt. Kohlenhydrate und Eiweiß enthalten hier etwas weniger als die Hälfte. Wichtige Fettsäuren z.B. in Olivenöl helfen Ihnen aber Ihren Cholesterinspiegel niedrig zu halten. Außerdem kompensieren die typischen „light“ Produkte mit der leuchtenden „0,1% Fett Aufschrift“ den Geschmacksträger Fett häufig mit großen Mengen Zucker.

## **Frisch ist besser als Tiefkühlkost**

Das ist soweit nicht richtig. Das Tiefkühlgemüse wird meist unmittelbar nach dem Ernten tiefgefroren. So bleiben nahezu alle Vitamine und Nährstoffe erhalten. Frisches Gemüse ist da meist weniger „frisch“. Immerhin ist es schon meist einige Tage diversen Umwelteinflüssen ungeschützt ausgesetzt.

