Die berühmtesten Ernährungsirrtümer Teil 2

Vor einiger Zeit haben wir schon einmal über die **berühmtesten Ernährungsirrtümer** berichtet. Es wird immer viel erzählt und somit war die Liste natürlich noch nicht vollständig und auch diese hier wird es nicht sein.

Die berühmtesten Ernährungsirrtümer Teil 2:

Fett schadet der Gesundheit!

Das ist erst einmal grundsätzlich falsch. Wir haben einen Bedarf an gesättigten, sowie an ungesättigten Fettsäuren. Außerdem gibt es einige fettlösliche Vitamine, die nur so aufgenommen werden können. Zu bevorzugen ist eine höhere Menge an ungesättigten Fettsäuren im Verhältnis zu den gesättigten. So wirkt sich das Ganze auch positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

Unser eigentliches Problem ist meist eher der viel zu hohe Zuckerkonsum.

Eier wirken sich negativ auf den Cholesterinspiegel aus!

Eier enthalten tatsächlich eine recht hohe Menge an Cholesterin. Wenn wir Cholesterin allerdings durch die Nahrung aufnehmen, bedeutet das nicht gleich, dass auch der Spiegel im Blut immens steigt, denn ein gesunder Körper reguliert den Cholesterinspiegel selbst. Cholesterin ist übrigens nicht immer nur „böse“. Es schützt auch Zellen und Nerven.

Eier sind gute, hochwertige Proteinlieferanten und machen satt. Letzten Endes macht wieder einmal die Dosis das Gift.

Fleisch wird so langsam verdaut, dass es im Darm anfängt zu faulen!

Das ist grundlegend falsch. Die Umstände in unserem Magen-Darm-Trakt lassen ein Faulen gar nicht erst zu. Fakt ist aber, dass Fleisch tatsächlich langsamer verdaut wird, als pflanzliche Stoffe. Mehr dazu: **Der Mensch: Omivore oder Frugivore?**

Margarine ist besser als Butter!

Auch hier geht es wieder um den Cholesterinspiegel. Aktuelle Studien zeigen jedoch tatsächlich, dass die gesättigten Fettsäuren in Butter die Produktion von HDL-Cholesterin erhöhen. Dieses schützt unter anderem unser Herz-Kreislaufsystem. Der Kaloriengehalt ist übrigens fast identisch.

Eiweiß wird sehr schnell ungesund, es kann schnell zu viel werden!

In der Tat ist es so, dass gerade intensiv trainierende Sportler einen zum Teil deutlich erhöhten Eiweißbedarf haben. Zu viel Eiweiß ist jedoch auch ungesund, heißt es. Für intensiv trainierende Sportler sind bis zu 1,3g Eiweiß pro Kg Körpergewicht täglich sinnvoll. Sind wir gesund, ist unsere Niere in der Lage auch erhöhte Eiweißaufnahme zu bewältigen. Übertreiben wir es nicht, ist die Niere so gesehen sogar trainierbar, ebenso wie unsere Leber. Auch diese ist normalerweise problemlos in der Lage die erhöhte Menge an Enzymen zu produzieren. Ein schädlicher Überkonsum von Eiweiß ist also nicht so einfach zu erreichen. Eine regelrechte Mast sollten wir allerdings auch nicht führen.