

Antworten

1. Kaffee entzieht dem Körper Wasser.

FALSCH. Das im Kaffee enthaltene Koffein hat zwar einen harntreibenden Effekt, so dass die zugeführte Flüssigkeit früher ausgeschieden wird. Allerdings hat dies kaum einen Einfluss auf die Menge der ausgeschiedenen Flüssigkeit: Kaffeetrinker scheiden etwa 84 % der aufgenommenen Flüssigkeit nach 24 Stunden wieder aus, Wassertrinker 81 %. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gesunden Erwachsenen, den Kaffeekonsum auf 3-4 Tassen pro Tag zu begrenzen.

Quellen:

- *Beiglböck, W. (2016): Koffein - Genussmittel oder Suchtmittel?, Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.*
- *Silva, A. M. (2013): Total body water and its compartments are not affected by ingesting a moderate dose of caffeine in healthy young adult males, in: Applied Physiology. Nutrition and Metabolism, 38, S. 626-632.*

2. Schokolade macht glücklich.

FALSCH. Schokolade enthält zwar Stoffe wie Theobromin oder die Aminosäure Tryptophan, die die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin im Gehirn stimulieren können. Die Konzentrationen sind allerdings zu gering, um tatsächlich einen nachweisbaren stimmungsaufhellenden Effekt zu haben. Physiologisch gesehen stimmt diese Aussage also nicht. Auf psychologischer Ebene allerdings macht Schokolade indirekt dennoch viele Menschen glücklich, da der Konsum häufig mit positiven Erinnerungen verknüpft ist. Dies hat aber nichts mit den Inhaltsstoffen der Schokolade zu tun!

Quelle: *Scholey, A., Owen, L. (2013): Effects of chocolate on cognitive function and mood: a systematic review, in: Nutrition reviews, 71, S. 665-681.*

3. Mineralwasser ist gesünder als Leitungswasser.

FALSCH. Der Bedarf an Mineralien, wie Kalzium, Magnesium oder Natrium wird vor allem über feste Nahrung und Milch gedeckt. Sowohl Mineralwasser als auch Trinkwasser haben nur eine ergänzende Funktion und dienen vor allem als Durstlöscher und weniger als Mineralstoffquelle. Milch, Milchprodukte und Gemüse sind wichtige Kalziumlieferanten. Der Bedarf an Magnesium kann durch den Verzehr von Vollkornprodukten, Gemüse und Bananen sichergestellt werden. Die Natriumzufuhr ist bei den meisten Menschen deutlich höher als es die DGE empfiehlt. Trinkwasser enthält weniger Natrium als die meisten Mineralwässer und ist für die Deckung des empfohlenen Flüssigkeitsbedarfs von ca. 1,5 Litern am Tag besonders geeignet. Außerdem ist Trinkwasser in Deutschland stets in hoher Qualität zu geringen Kosten verfügbar. Im Gegensatz zum Mineralwasser ist es besonders umweltverträglich, da Transportwege und hoher Aufwand für die Verpackung entfallen.

Quellen:

- Heseke, H. (2001): *Untersuchungen zur ernährungsphysiologischen Bedeutung von Trinkwasser in Deutschland.*
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2015): *Richtig trinken – fit bleiben.*
- Umweltbundesamt (Hrsg.) (2014): *Bericht des Bundesministeriums für Gesundheit und des Umweltbundesamtes an die Verbraucherinnen und Verbraucher über die Qualität von Wasser für den menschlichen Gebrauch (Trinkwasser) in Deutschland, in: Umwelt & Gesundheit, 02.*

4. Kartoffeln sind gesund.

RICHTIG. Im Vergleich zu Nudeln (gekocht ca. 150 kcal/100 g) oder Reis (gekocht ca. 130 kcal/

100 g) enthalten Kartoffeln (gekocht ca. 69 kcal/100g) relativ wenig Kalorien. Die enthaltenen komplexen Kohlenhydrate tragen zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung bei. Außerdem enthalten Kartoffeln hochwertiges Eiweiß, das in Kombination mit Milch oder Eiern sogar den Wert von Fleisch übersteigt. Wichtig ist jedoch eine fettarme Zubereitung als Salz-, Pell- oder Ofenkartoffeln. Werden Kartoffeln als Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten oder Kartoffelchips zubereitet, sind diese weniger empfehlenswert, da sie meist große Mengen Fett und häufig auch ungünstige, gesättigte Fettsäuren enthalten.

Quelle: Haase, N. (2015): *Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse, Bonn: Bundeszentrum für Ernährung.*

5. Laktosefreie Produkte sind gesünder.

FALSCH. Viele Menschen sind der Meinung, laktosefreie Produkte seien prinzipiell gesünder. Dies ist ein Irrtum. Laktose ist der Fachbegriff für Milchzucker. Sie kommt natürlicherweise in Milch und Milchprodukten, wie Käse oder Joghurt vor. Außerdem findet man Laktose in vielen verarbeiteten Lebensmitteln, wie z. B. Brot oder Wurstwaren und sogar in Süßstofftabletten und Medikamenten. Eine laktosefreie Ernährungsweise ist nur für Menschen sinnvoll, deren Körper zu wenig Laktase produziert. Das Enzym Laktase ist zur Aufspaltung des Milchzuckers im Dünndarm notwendig. Wenn dieses Enzym fehlt, gelangt die Laktose unverdaut in den Dickdarm. Es kommt zu Blähungen, Völlegefühl und Durchfällen. Sinnvoll ist der Verzehr laktosefreier Produkte nur bei einer vom Arzt bestätigten Laktoseunverträglichkeit (Intoleranz). Dies ist nur bei 15-20 Prozent der deutschen Bevölkerung der Fall. Menschen ohne Laktoseunverträglichkeit schränken ihre Lebensmittelauswahl unnötig ein und zahlen für laktosefreie Produkte meist deutlich mehr.

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2013): *Lebensmittelallergien – die Diagnose ist das A und O, in: Presse, DGE aktuell (09/2013), online unter: <https://www.dge.de/presse/pm/lebensmittelallergien-die-diagnose-ist-das-a-und-o/> (Zugriff am 04.04.2018)*
- Ziegler, G. (2014): *„Frei von ...“ erobert die Regale, in: Ernährung im Fokus, 7-8, S. 238-241.*

6. „Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann.“

FALSCH. Viele Menschen sind mit diesem Leitspruch aufgewachsen und der Meinung, dass Essen in den Abendstunden zu Übergewicht führe. Dies ist allerdings ein Irrtum. Ausschlaggebend für das Körpergewicht ist die über den ganzen Tag aufgenommene bzw. verbrauchte Energiemenge, unabhängig vom Zeitpunkt des Verzehrs. Wenn es tagsüber nur leichte Mahlzeiten gibt, spricht nichts gegen ein großzügiges Abendessen. Der Tagesbedarf an Energie eines Menschen richtet sich nach dem Grund- und Leistungsumsatz, welcher z. B. mit der Harris-Benedict-Formel berechnet werden kann. Von einer späten Nahrungsaufnahme kurz vor dem Zubettgehen wird dennoch abgeraten, da der Schlaf durch die Verdauungsvorgänge unruhiger werden kann.

Quellen:

- DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2006): *Macht spätes Essen dick?*, in: DGEInfo (03/2006)
- DEBInet (o. J.): *Energiebedarfs-Rechner*, online unter: <http://www.ernaehrung.de/berechnungen/energiebedarf.php> (Zugriff am 13.04.2018)

7. Wer körperlich schwer arbeitet, sollten möglichst täglich Fleisch essen.

FALSCH. Die Deutschen verzehren im Durchschnitt ca. 1150 g Fleisch- und Wurstwaren pro Kopf pro Woche. Dies ist nach Auffassung der DGE deutlich zu hoch. Empfohlen werden maximal 300 – 600 g Fleisch- und Wurstwaren pro Woche. Ein zu hoher Verzehr von rotem Fleisch (Kalb-, Rind-, Lamm-, Schaf- und Schweinefleisch) erhöht das Risiko für die Entstehung von verschiedenen Erkrankungen, wie z. B. Dickdarm- und Mastdarmkrebs. Andererseits reduziert ein ausreichender Obst- und Gemüseverzehr das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, wie z. B. Diabetes mellitus Typ 2, Hypertonie oder koronare Herzkrankheiten. Viele Spitzensportler ernähren sich fleischfrei und erbringen trotzdem körperliche Höchstleistungen. Gründe, den Fleischkonsum deutlich einzuschränken, sind neben gesundheitlichen Aspekten auch das Tierwohl und der Klimaschutz.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2016): *13. DGE-Ernährungsbericht*, Bonn: DGE.

8. Um trotz hoher Arbeitsbelastung leistungsfähig zu bleiben, sollte man zusätzlich bestimmte Vitamine und Mineralien aus der Drogerie oder Apotheke einnehmen.

FALSCH. Nahrungsergänzungsmittel sind kostengünstig und überall erhältlich. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sind sie aber durchaus kritisch zu bewerten. Alle benötigten Nährstoffe können bei gesunden Menschen über eine ausgewogene und vollwertige Ernährung gedeckt werden. Wer mehr für die Gesundheit tun möchte, kann zu heimischen „Superfoods“, wie Grünkohl, Blaubeeren, Walnüssen oder Leinsamen greifen, die besonders viele gesundheitsförderliche Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe) enthalten. Nur in der Schwangerschaft oder bei einem nachgewiesenen Nährstoffmangel sollte mit Nahrungsergänzungsmitteln

supplementiert werden (am besten immer in Rücksprache mit einem Arzt und/oder einer Ernährungsfachkraft). In anderen Fällen kann es schnell zu einer Überversorgung einzelner Nährstoffe kommen, was ebenfalls gesundheitliche Risiken birgt.

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (04.12.2012): „Bunte Pillen für's gute Gewissen – Was bringen Nahrungsergänzungsmittel?“, in *Presse, DGE aktuell*, 2012 09/2012.
- Verbraucherzentrale (16.01.2017): „Werbung mit Gesundheit – meist zu viel versprochen“, online unter: <https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/werbung-mit-gesundheit-meist-zu-viel-versprochen> (Zugriff am 27.02.2018)

9. Wer sich rein pflanzlich - vegan - ernähren möchte, sollte sich regelmäßig untersuchen lassen.

RICHTIG. Bei einer rein pflanzlichen – veganen – Ernährung ist eine ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen schwierig. Kritische Nährstoffe sind nach Aussage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung vor allem das Vitamin B12, langkettige Omega-3-Fettsäuren und bestimmte Mineralstoffe, wie Kalzium, Eisen, Jod, Zink und Selen. Menschen, die sich vegan ernähren möchte, sollten regelmäßig Vitamin-B12-Präparate einnehmen, sich von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft beraten und die Versorgung mit kritischen Nährstoffen regelmäßig (ärztlich) überprüfen lassen. Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche wird eine vegane Ernährung nicht empfohlen.

Quelle: Richter, M. et al. (2016): *Vegane Ernährung. Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)*, in: *Ernährungs Umschau*, 4, S. 92-102.

10. Um gesund zu bleiben, sollte man möglichst fettarm essen.

FALSCH. Fette sind ein wichtiger Baustein einer ausgewogenen Ernährung. Sie sind wichtige Energielieferanten und ermöglichen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, etwa ein Drittel der Gesamtenergiemenge pro Tag in Form von Fetten aufzunehmen. Fett ist allerdings nicht gleich Fett: Ungesättigte Fettsäuren sollten bevorzugt und Transfettsäuren möglichst vermieden werden. Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren stecken beispielsweise in Raps-, Lein- oder Walnussöl bzw. in fetten Seefischen, wie z. B. Lachs oder Makrele. Wichtige Lieferanten von einfach ungesättigten Fettsäuren sind Olivenöl, Nüsse oder Avocados. Vorsicht ist geboten beim regelmäßigen Verzehr von gehärteten Fetten, sogenannten Transfett-säuren. Diese sind in Frittierfett, Croissants und vielen verarbeiteten Lebensmitteln, wie z. B. Tütensuppen enthalten. Sie senken den Wert des gefäßschützenden HDL-Cholesterin und erhöhen das schädigende LDL-Cholesterin. Ein regelmäßiger Verzehr von Transfetten kann sich deshalb negativ auf die Gesundheit auswirken.

Quelle: Matthäus, B. (2014): *Fette und Öle: Grundlagenwissen und praktische Verwendung*, in: *Ernährungs Umschau*, 3, S. 162-70.



„Gesund genießen am Arbeitsplatz“ von Prof. Dr. Anne Flothow ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).