

Ernährungsirrtümer

WDR – Servicezeit 12.1.2012

Autorinnen: Angelika Schleese und Elaine Schnee

Über kein Thema wird so widersprüchlich diskutiert, wie über eine gesunde Ernährung. Wenn es um unser leibliches Wohl geht, werden wir von allen Seiten mit den unterschiedlichsten Empfehlungen zugeschüttet. Jeder kann mitreden, jeder hat eine Meinung. Doch was ist dran an diesen Empfehlungen? Wir haben fünf sich hartnäckig haltende Ernährungsirrtümer zusammengetragen.



🔍 Obst und Gemüse enthalten alle Nährstoffe, die für uns wichtig sind – heute wie früher.

Das Nahrungsangebot der Natur ist riesig. Trotzdem empfehlen manche den Zusatz von Vitaminen, weil die Nährstoffe angeblich nicht reichen.

Irrtum Nummer 1: Obst und Gemüse enthalten weniger Nährstoffe als früher!

Obst und Gemüse enthalten alle Nährstoffe, die für uns wichtig sind – und zwar in wunderbarer Komposition. Die Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) in Lahnstein empfiehlt auf jeden Fall nicht gespritztes Obst, am besten aus biologischem Anbau. Das Obst und Gemüse sollte frei sein von Insektiziden, Pestiziden und sogenannten Pflanzenschutzstoffen.

Irrtum Nummer 2: Spätes Essen macht dick!

Die Uhrzeit des Essens sorgt nicht dafür, zuzunehmen oder dick zu werden. Es kommt auf die Qualität des Essens und auf die Lebendigkeit der Speisen an. Das heißt: Wenn ein Lebensmittel so naturnah wie möglich verzehrt wird, enthält es alle wichtigen Nährstoffe im richtigen Verhältnis mit allen dazugehörigen Enzymen und weiteren Vitalstoffen. Auch die späte Mahlzeit wird abgebaut zu den Endstufen des Stoffwechsels. Der Organismus schafft das, weil die Zellen keine Uhrzeit kennen, zu der sie sich abschalten. Es macht allerdings einen Unterschied, ob Sie Weißmehlnudeln essen oder Vollkornnudeln. Vollkornnudeln sind naturbelassener und werden vom Organismus vollständiger (deshalb: „voll wertig“) verarbeitet.

Irrtum Nummer 3: Körnerbrot verursacht Blähungen!

Vollkornbrot an sich führt nicht zu Blähungen. Es sei denn, der Mensch verzehrt zu dem Vollkornbrot noch Konfitüre, Marmelade mit Gelierzucker und Säfte, die auch gesüßt sind, oder auch Genussmittel wie Bohnenkaffee, schwarzen Tee oder auch

grünen Tee. Alles das wie auch Trockenobst kann die Vollwertkost unbedenklich machen. Bei den genannten Produkten handelt es sich um Konzentrate. Auch Säfte, die selbst gepresst werden sind Konzentrate, denn ein Teil des Obstes und somit auch ein Teil der Vitalstoffe bleiben im Trester zurück. Das Lebensmittel ist nicht mehr vollständig (vollwertig).



🔍 Nicht die Vollkornprodukte selbst führen zu Blähungen, sondern alles, was wir mit ihm an zuckerhaltigen Nahrungsmitteln aufnehmen.

Die Unverträglichkeit resultiert daraus, dass bei der Verdauung dieser Konzentrate (industriell hergestelltem Zucker, Marmelade, Süßigkeiten) bei der Verbrennung Sauerstoff anfällt. Das führt zu Blähungen.

Das volle Korn wird deshalb empfohlen, weil der Keim enthalten ist, die Randschichten und nicht nur der Stärkekern. Der Vorteil des Vollkornbrottes ist, dass das Getreide in voller keimfähiger Form alle Vitalstoffe mitbringt. Die benötigen wir, um die komplexen Kohlenhydrate abzubauen. Das sind Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, die ungesättigten Fettsäuren, die Aromastoffe und Faserstoffe. Aber nicht das Vollkornbrot ist der Übeltäter, sondern der Zucker.

Irrtum Nummer 4: Zucker ist Nervennahrung!

Der Patient oder normalsterbliche Bürger weiß im Grunde nicht, dass Fabrikzucker auch ein Suchtstoff ist, der in eine Abhängigkeit führt. Fabrikzucker ist ein Vitalstoffräuber. Er raubt aus den Knochen wertvolle Vitamine, etwa das Thiamin Aneurin B1 und auch Phosphat sowie Kalzium. „Japp“ auf Süßes deutet immer auf ein Vitalstoffmangel hin. Nervennahrung ist er nicht, genau das Gegenteil ist der Fall. Der Fabrikzucker raubt dem Organismus wertvolle Vitalstoffe. Bei Süßigkeiten gilt ganz besonders: Weniger ist mehr!

Irrtum Nummer 5: Fett macht fett!

Entscheidend ist, welches Fett wir zu uns nehmen. Wir unterscheiden zwischen naturbelassenen Fetten, wie etwa Butter und Sahne, und sogenannten Fabrikfetten. Ein künstliches Fett etwa ist Margarine.





Bei der Aufnahme von Fett ist es ganz wichtig, für welche Produkte wir uns entscheiden.

Im Sinne der Vollwertkost empfehlen wir naturbelassene Fette, möglichst unerhitzt. Sogenannte kalt gepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle (Olivenöl, Maiskernöl, Walnussöle) und die gute Butter, die die Menschen schon seit Jahrhunderten essen. Die Butter ist dabei das natürlichste Fett. Sie muss nicht in der Leber umgewandelt werden, sondern steht dem Organismus sofort als Energielieferant zur Verfügung. Die über 75 verschiedenen Fettsäureketten, darunter hoch ungesättigte, sind extrem reaktionsfreudig und lebendig.

Menschen mit Fettsucht oder Adipositas sollte sogar naturbelassene Fette verzehren, um den Stoffwechsel mit allen notwendigen Vitalstoffen zu versorgen. Gute Fette sind ein Muss, damit alle Stoffwechselprozesse im Organismus rund laufen.

Eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung mit vielen frischen Lebensmitteln, guten Fetten und Vollkornprodukten garantieren das Beste für unsere Gesundheit.

Buchtipps:

- Max Otto Bruker
Unsere Nahrung, unser Schicksal
 emu, 1999
 ISBN 9783891890035
 Preis: 17,50 Euro

- Ralph Bircher
Geheimarchiv der Ernährungslehre
 Kopp, 2010
 ISBN 9783942016209
 Preis: 9,95 Euro

- Werner Kollath
Die Ordnung unserer Nahrung
 Haug, 2005
 ISBN 9783830472100
 Preis: 39,95 Euro

- Werner Kollath
Getreide und Mensch – eine Lebensgemeinschaft
 Helfer, 1999
 ISBN 9783873230057

(Das Buch ist vergriffen, gebraucht aber bei verschiedenen Internetbuchhändlern erhältlich.)

Autorinnen:

Angelika Schleese und Elaine Schnee

Stand: 12.01.2012