

Verwirrung auf dem Teller

MICROZOA/GETTYIMAGES

Mit einem Ernährungsirrtum fing alles an: In der Meinung, der Biss in einen Apfel brächte ihnen das Wissen über Gut und Böse, konnten Adam und Eva der verbotenen Frucht nicht widerstehen. Doch mit der neuen Erkenntnis kam auch der Rausschmiss aus dem Paradies. Das Drama nahm seinen Lauf, bald lagen ihre beiden Söhne Kain und Abel im ernsthaften Streit um die erste grosse Ernährungsfrage: Vegetarier oder Fleischfan? Seitdem hören die Missverständnisse, Mythen, Fehler und Vorurteile bei Fragen rund ums Thema Essen und Trinken nicht mehr auf.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Friedrich Bohlmann ist dipl. Ernährungswissenschaftler und Buchautor. Er schreibt regelmässig für TABULA.

Vorstellungen, Meinungen, aber auch Aberglaube über die richtige Ernährung gab es schon seit Anbeginn der Menschheit. Die Bibel berichtet darüber, und von den alten Griechen ist bekannt, dass bei ihnen das Fleisch für die Manneskraft stand oder der Knoblauch als Gegenmittel gegen böse Geister galt. Im Mittelalter warnte die Mystikerin und Heilkundlerin Hildegard von Bingen (1098–1179) vor Erdbeeren, Pflaumen und Lauch, die sie als «Küchengerichte» bezeichnete.

Wer meint, dieser Aberglaube hätte in der aufgeklärten Neuzeit keinen Platz mehr gehabt, irrt. Noch zu Beginn des 18. Jahrhunderts lehnten die meisten Bauern den Kartoffelanbau ab. Sie misstrauten dem Exoten aus dem fernen Amerika mit seinen unansehnlichen Knollen und den giftigen, bitteren Blättern und Früchten. Die Folgen waren grosse

Hungersnöte, als 1690 die Getreideernte ausblieb. In der nächsten Hungerszeit 1770 gaben die Landwirte dem Erdapfel eine Chance und retteten damit vielen das Leben. Erst danach machte die Kartoffel in der Schweiz Karriere.

Kleiner Fehler, grosse Wirkung

Während die Kartoffel lange mit Skepsis betrachtet wurde und unter Vorurteilen zu leiden hatte, wurde der Spinat als besonders gesundes Gemüse empfohlen. Zu diesem hohen Ansehen kam er durch einen Rechenfehler. Sein Eisenwert wurde zehnmal höher angegeben, als er eigentlich war. Das brachte nicht nur den Zeichner der amerikanischen Comicfigur Popeye dazu, den kleinen Seemann als spinatvertilgenden Kraftprotz zu skizzieren, auch Generationen von Müttern fütterten ihren Sprösslingen täglich den

ungeliebten grünen Brei. Bis heute existieren zwei Geschichten, wie es zu dem Fehler kommen konnte. Der deutsche Chemiker E. von Wolf veröffentlichte 1870 ungewohnt hohe Eisengehalte im Spinat, weil er das Komma versehentlich um eine Stelle nach rechts verschoben hatte. Oder trägt der Physiologe Gustav von Bunge die Verantwortung? Er soll 1890 an der Uni Basel den Eisengehalt aus Trockenspinat analysiert und den ermittelten Wert dann versehentlich für das frische Blattgemüse angegeben haben. Bei einem Wassergehalt von 90 Prozent in frischem Spinat führt auch diese Verwechslung zu einer zehnmal zu hohen Eisenangabe beim Spinat.

Andere Ergebnisse trotz ähnlicher Studien

Solche deutliche Fehler wie beim Eisengehalt von Spinat sind heute kaum noch zu entdecken, doch Fehlinterpretationen von Studien sind gar nicht so selten – inklusive der daraus erwachsenen falschen Ratschläge. Lange diente eine Studie dazu, den Kaffee als Flüssigkeitsräuber zu denunzieren (s. Kasten S. 9). Eine Übersichtsstudie über mehrere Untersuchungen, eine sogenannte Meta-Analyse, rehabilitierte den Kaffee. Eine andere Berichtigung früherer Ernährungserkenntnisse klingt weniger hoffnungsfroh: Bislang wurde die Bedeutung von Früchten und Gemüse für die Krebsprävention zu hoch eingeschätzt (vgl. TABULA 1/2007, S. 4 ff.). Während grosse Krebsforschungsinstitute aus den USA 1997 von einer «überzeugenden Schutzwirkung» von Gemüse gegen Lungen- und Brustkrebs berichteten, sprachen kurze Zeit später einige Meta-Analysen den Pflanzenstoffen jeglichen Vorsor-

Trennkost

Mit Trennkost nimmt man ab

Kohlenhydrate und Eiweiss kann der Mensch nicht gleichzeitig verdauen, ansonsten drohen Übergewicht und Krankheiten, meinte vor etwa 100 Jahren der amerikanische Arzt Dr. Howard Hay. Obgleich längst widerlegt, sind viele von der Trennkosttheorie als Abnehmdiät nach wie vor überzeugt.

Doch das Trennen von Eiweiss und Kohlenhydraten ist keine biochemische Zauberformel zum Abspecken, zwingt aber dazu, über jeden Bissen nachzudenken, weil vieles nicht miteinander gegessen werden darf. Schon diese Kontrolle verhindert ungezügelt Genuss und drosselt die Kalorienzufuhr. An der Universitätsklinik Genf zeigte ein Experiment mit 54 Übergewichtigen, dass bei gleicher Kalorienzahl das Trennen der Lebensmittel nach Eiweiss und Kohlenhydraten keinen zusätzlichen Abnehmerfolg brachte.

QUELLE: GOLAY A ET AL. SIMILAR WEIGHT LOSS WITH LOW-ENERGY FOOD COMBINING OR BALANCED DIETS. INT J OBES RELAT METAB DISORD, 2000 APR; 24(4): 492-6



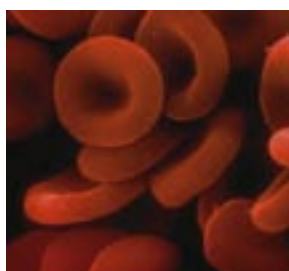
Dinner-Cancelling

Abends nichts essen macht schlank

Ab dem Nachmittag Nulldiät und bis zum Frühstück am nächsten Morgen eine 14-stündige Essenspause einlegen: So sollen die Pfunde purzeln, weil durch leichte Unterzuckerung in der Nacht der Körper mehr Wachstumshormone freisetzt und so den Fettabbau fördert.

Ausserdem haben abends Schokolade und Chips Hochsaison. Fallen diese Kalorienbomben weg, zeigt sich das ebenfalls auf der Waage. Doch Vorsicht: Der ungewohnte Radikalverzicht kann zu Hungerattacken führen, die mitten in der Nacht vorm Kühlschrank enden. Die wenigen Studien ergeben kein klares Bild. Mal hatte es keinen Einfluss aufs Gewicht, wie sich die Kalorienaufnahme über den Tag verteilte, mal war ein reichhaltiges Abendessen ein Indiz für ein überzogenes Kalorienkonto, während ein grosses Frühstück dazu führte, dass insgesamt weniger gegessen wurde. Mageres Fazit: Was zählt, ist die Summe der aufgenommenen Kalorien. Wer abnehmen will, muss auch beim Dinner Cancelling auf weniger Kalorien achten. Möglicherweise gelingt das am Abend etwas leichter.

QUELLEN: BERTEUS FORSLUND H ET AL. MEAL PATTERNS AND OBESITY IN SWEDISH WOMAN EUR J CLIN NUTR 56 (2002) 740-747
DE CASTRO JM. THE TIME OF DAY OF FOOD INTAKE INFLUENCES OVERALL INTAKE IN HUMANS. J NUTR 134 (2004) 104-111



Blutgruppendiät

Spezielle Ernährung je nach Blutgruppe

Weil sich die Blutgruppen des Menschen zu unterschiedlichen Epochen der Menschheitsgeschichte entwickelt haben, in denen jeweils verschiedene Ernährungsstile vorherrschten, muss jeder seine Kost entsprechend seiner Blutgruppe zusammenstellen – so die unbewiesene Blutgruppentheorie des amerikanischen Naturheilkundlers Peter D'Adamo. Dabei dienen sogenannte Lektine als wissenschaftliches Argument. Diese speziellen Proteine kommen in vielen Lebensmitteln vor. Im Laborversuch verbinden sie sich mit roten Blutkörperchen und regen sie dabei zum Verkleben an. Welche verschiedenen Lebensmittel mit ihren Lektinen die Blutkörperchen zum Verklumpen bringen, hängt laut D'Adamo ganz von der Blutgruppe ab und bestimmt den blutgruppengerechten Speiseplan.

Doch das ist gleich doppelt falsch. Weder sind die Lektinreaktionen mit den Blutkörperchen einzig abhängig von der Blutgruppe, noch gelangen überhaupt relevante Mengen der Lektine in den Blutkreislauf. So liess sich im Menschen noch nie eine durch Nahrungslektine ausgelöste Verklumpung der Blutkörperchen nachweisen. Doch wird sich D'Adamo vermutlich über seine Fehler nicht allzu sehr ärgern, hat er doch als Bestsellerautor mit dieser völlig haltlosen Diättheorie glänzend verdient.

Doch das ist gleich doppelt falsch. Weder sind die Lektinreaktionen mit den Blutkörperchen einzig abhängig von der Blutgruppe, noch gelangen überhaupt relevante Mengen der Lektine in den Blutkreislauf. So liess sich im Menschen noch nie eine durch Nahrungslektine ausgelöste Verklumpung der Blutkörperchen nachweisen. Doch wird sich D'Adamo vermutlich über seine Fehler nicht allzu sehr ärgern, hat er doch als Bestsellerautor mit dieser völlig haltlosen Diättheorie glänzend verdient.

QUELLE: DGE INFO FORSCHUNG, KLINIK UND PRAXIS 06/2000

geeffekt für die beiden Krebsarten ab. Um die Ursache dieser Diskrepanzen zu verstehen, hier erst mal ein kleiner Ausflug in die Welt der evidenzbasierten Studien.

Ernährungsstudien: meist wird befragt

Als 1752 der britische Marinemedizin Dr. James Lind erforschte, mit welchen Nahrungsmitteln der berüchtigten Seefahrerkrankheit Skorbut begegnet werden kann, unternahm er zum ersten Mal in der Geschichte der Ernährungswissenschaft einen Versuch mit einer Kontrollgruppe. Zwölf an Skorbut erkrankte Patienten erhielten die gleiche Basiskost, dazu bekamen je zwei von ihnen Apfelwein, verdünnte Schwefelsäure, Essig, Meerwasser, Zitrusfrüchte oder ein Mittel zum Spülen des Gaumens. Wie sich die einzelnen Mittel auswirkten, konnte Lind beim Vergleich der sechs Gruppen gut erkennen. Ergebnis: Nur die Zitrusfrüchte bewährten sich als Anti-Skorbut-Mittel.

Um den bekannten Placeboeffekt zu vermeiden, sind kontrollierte Studien wie die von Lind in der Wissenschaft heute allgemein üblich – am besten «randomisiert» und «doppelblind». Randomisiert bedeutet die zufällige Verteilung der Probanden auf die Wirkstoff- und Kontrollgruppe. Und beim Doppelblindtest weiss weder der Patient noch die Person, die den Test mit ihm durchführt, wer den Wirkstoff und wer ein wirkstofffreies Kontrollmittel erhält.

Lind wählte vor 250 Jahren eine Untersuchungsform, die Wissenschaftler heute als Interventionsstudie bezeichnen. Bei dieser Studienform wird getestet, wie gut eine Massnahme das Erkrankungsrisiko beeinflusst. Die-



Mikrowelle

Mikrowellen bilden giftige Stoffe

Dr. Hans-Ulrich Hertel, Umweltbiologe an der ETH Lausanne, veröffentlichte 1992 eine kleine Studie mit dem Hinweis, dass Mikrowellennahrung bestimmte Blutwerte verändert. Doch die privaten Tests an acht Studienteilnehmern konnten hohen wissenschaftlichen Ansprüchen nicht standhalten und wurden nicht anerkannt.

Leider sucht man bis heute vergebens nach Untersuchungen an grossen Bevölkerungsgruppen, die beweisen, dass die Nahrung aus der Mikrowelle völlig gefahrlos ist. Allerdings zeigten inzwischen viele Versuche an den verschiedensten Lebensmitteln von der Milch bis zum Poulet, dass sich in der Mikrowelle keine Produkte bilden, die nicht auch beim herkömmlichen Garen entstehen.

QUELLE: ERBERSDOBLER FH, MEISSNER K. ZUM EINFLUSS DER MIKROWELLENGARUNG AUF DIE NAHRUNGSQUALITÄT. IN: ERNÄHRUNGSMITSCHAU 41 (1994) 148–152

Rohkost

Rohkost ist immer gesünder als Gekochtes

Die Idee, dass rohes Gemüse und Obst den Körper weit besser ernährt und mit Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen versorgt als gekochte Speisen, stammt vom Schweizer Rohkost-Pionier Maximilian Bircher-Benner (1867–1939). Doch nicht alles, was die unbehandelte Natur hergibt, ist für uns bekömmlich. Rohe Bohnen etwa enthalten ein bestimmtes Eiweiss, das die roten Blutkörperchen verkleben lässt und zu Magen-Darm-Entzündungen führt. Durch Erhitzen wird dieses Eiweiss zerstört.

Richtig ist, dass durch das Garen wichtige hitzeempfindliche Vitamine, aber auch zahlreiche andere Inhaltsstoffe zerstört werden. Deshalb gelten Rohkostsalate als besonders gesund. Aber auch hier gibt es Ausnahmen. Betacarotin aus Karotten oder den roten Farbstoff Lycopin aus Tomaten kann unser Körper besser verwerten, wenn diese Gemüse gekocht werden. Erst wenn die Zellwände von Karotten und Tomaten beim Erhitzen aufgebrochen werden, kommen die Verdauungsenzyme an ihren Inhalt heran und die Darmschleimhaut kann die für das Abwehrsystem so wichtigen Carotinoide aufnehmen. Ausserdem kommt ein empfindlicher Magen mit Gegartem weit besser zurecht als mit Rohkost und reagiert nicht mit Sodbrennen, Aufstossen oder Völlegefühl.

QUELLEN: SHI J, LE MAGUER M. LYCOPENE IN TOMATOES. CHEMICAL AND PHYSICAL PROPERTIES AFFECTED BY FOOD PROCESSING. CRIT REV FOOD SCI NUTR. 2000 JAN 40(1):1–42
EDWARDS AJ, NGUYEN CH, YOU CS, SWANSON JE, EMENHISER C, PARKER RS. ALPHA- AND BETA-CAROTENE FROM A COMMERCIAL PURE ARE MORE BIOAVAILABLE TO HUMANS THAN FROM BOILED-MASHED CARROTS. J NUTR. 2002 FEB, 32(2): 159–167



Vitamine

Vitamine kann man nie genug bekommen

Klinische Tests mit hohen Dosen an Betacarotin mussten überraschend abgebrochen werden, weil diese grossen Vitaminmengen bei Rauchern das Lungenkrebsrisiko erhöhten. Es gibt also durchaus einzelne Vitamine, bei denen es dem Körper zu viel werden kann. Insbesondere

vor zu viel Vitamin A und D, die beide vom Körper gespeichert werden, wird gewarnt.

Wer also bei Vitaminpräparaten meint: «Viel hilft viel» und die vom Arzt oder Apotheker empfohlene Dosis verdoppelt, schadet im schlimmsten Fall seiner Gesundheit, in den meisten Fällen aber nur seinem Portemonnaie. Denn die meisten Vitamine sind wasserlöslich und werden im Überfluss eingenommen einfach wieder ausgeschieden. Doch ohnehin sind wir im Schnitt gut mit Vitaminen versorgt und zusätzliche Vitaminsupplemente sind oft unnötig. Ausnahme: bei einzelnen Bevölkerungsgruppen (Schwangere, Kinder, alte Menschen) oder bei Krankheiten kann eine Supplementierung angezeigt sein.

QUELLE: GROSSKLAUS R. VITAMINE UND MINERALSTOFFE IN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN – EINE AKTUELLE RISIKOBEWERTUNG; VORTRAG 16.3.2005

Kalorien

Es gibt Lebensmittel mit negativen Kalorien

Wer seine Kiefermuskulatur ständig mit kalorienfreien Kaugummis beschäftigt, bringt damit laut einer Untersuchung der Mayo Clinic aus Rochester, USA, jährlich fünf Kilo zum Schmelzen. Könnten dann nicht auch sehr kalorienarme Lebensmittel weniger Energie liefern, als sie dem Körper für Kau- und Verdauungsarbeit abverlangen? Weil sich Magen und Darm auch ohne Nahrungsaufnahme bewegen, fällt der zusätzliche Kalorienverbrauch beim Verdauen von Gurke, Bleichsellerie oder Chinakohl nicht ins Gewicht. Es zählt also nur die Kauleistung, die mit 11 kcal pro Stunde zu Buche schlägt. Doch selbst das kalorienärmste Lebensmittel enthält noch 12 kcal pro 100 Gramm. Da müsste man schon gut eine Stunde darauf herumkauen, bevor sich ein negativer Kalorieneffekt bemerkbar macht. Dann doch besser einen grünen Tee geniessen, dessen Katechine die Fettverbrennung anregen (s. S. 15) oder etwas Scharfes essen, das kurbelt die Thermogenese (Wärmebildung) an.

QUELLE: LEVINE J, BAUKOL P, PAVLIDIS I. THE ENERGY EXPENDED IN CHEWING GUM. N ENGL J MED. 1999 DEC 30;341(27):2100



Cholesterin

Cholesterin ist schädlich

Zu viel Cholesterin im Blut – vor allem das schädliche LDL – und schon werden Eier vom Speiseplan gestrichen, statt Butter kommt nur noch Margarine aufs Brot und Cholesterinbomben wie Tintenfischringe oder Kalbsleber sind absolut tabu.

Doch das Cholesterin aus der Nahrung hat nur wenig Einfluss auf die Blutwerte. Immerhin produziert der Körper weit mehr Cholesterin, als er aufnimmt, und drosselt die Eigenproduktion, wenn der Cholesterinanteil der Nahrung steigt. Weit wichtiger als der furchtsame Blick auf cholesterinreiche Lebensmittel ist der Ölwechsel in der Küche. Von den gesättigten Fettsäuren, die in Butter, Schmalz oder Kokosfett enthalten sind, auf hochwertige Pflanzenöle umsteigen. Sie enthalten weit mehr ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen. Allerdings gilt: Beim Genuss einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren sinkt der Cholesterinspiegel nur dann, wenn dafür gesättigte Fettsäuren eingespart werden. Also statt in Schweineschmalz mit Olivenöl braten oder statt der Crème-fraîche-Sauce ein Dressing aus Raps- oder Baumnussöl über den Salat geben.

QUELLE: KRATZ J. DIETARY CHOLESTEROL, ATHEROSCLEROSIS AND CORONARY HEART DISEASE. HANDB EXP PHARMACOL; 2005 (170): 195-213



Transfettsäuren

Transfettsäuren sind gefährlich

Transfettsäuren sind Umbauprodukte ungesättigter Fettsäuren. Sie entstehen beim starken Erhitzen und Frittieren pflanzlicher Öle sowie bei der Fetthärtung, um beispielsweise Margarine für die industrielle Verwendung herzustellen. Aber auch in den Mägen von Kühen bilden sich Transfettsäuren, die sich im Fleisch, im Rahm und in der Butter wiederfinden. Weil sie den LDL-Cholesterinwert erhöhen, gelten Transfettsäuren als Feind von Herz und Kreislauf. Doch die tierischen Transfettsäuren müssen rehabilitiert werden. Sie kann der Mensch nämlich in eine Substanz umbauen, deren Namen «konjugierte Linolsäure» (CLA) man sich merken muss. Immerhin steht CLA in dem guten Ruf, Krebs vorzubeugen.

Um die pflanzlichen Transfettsäuren sollte man allerdings einen grossen Bogen machen. Deshalb Pflanzenfette nicht mehrfach hintereinander zum Frittieren verwenden und bei Süssigkeiten, Blätterteiggebäck oder Cremeschnitten darauf achten, dass sie nicht mit gehärteten oder teilgehärteten Fetten zubereitet wurden, da in der Schweiz die Höhe des Transfettgehaltes (noch) nicht deklariert werden muss.

QUELLEN: ZALOGA GP, HARVEY KA, STILLWELL W, SIDDIQUI R. TRANS FATTY ACIDS AND CORONARY HEART DISEASE. NUTR CLIN PRACT. 2006 OCT; 21(5): 505-12
COLOMBANI P. TRANS-SWISS-PILOT-STUDIE, ETH ZÜRICH

se genaue, aber auch aufwendige und teure Methodik leisten sich Ernährungsstudien eher selten. Einfacher und kostengünstiger zu verwirklichen sind Kohorten- oder Längsschnittstudien: Eine grosse Gruppe von Personen, die sich beispielsweise in Alter, Beruf oder bestimmten Ernährungsverhalten gleichen, wird über Ess- und Lebensgewohnheiten befragt, man beobachtet sie über viele Jahre und vergleicht auftretende Krankheiten oder Todesursachen, die sich auf zuvor abgefragte Risikofaktoren zurückführen lassen. Lind hätte mit dieser Methode viele Seefahrer über Jahre nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragen müssen. Der Vorteil: Dabei wären nicht nur Zitrusfrüchte, sondern auch Sauerkraut oder reichlich Kartoffeln als Anti-Scorbut-Mittel nachgewiesen worden. Gleichzeitig besteht hier die Möglichkeit, auch andere Krankheiten und ihre Zusammenhänge mit der Nahrungsauswahl aufzudecken.

Gutes Gedächtnis vorausgesetzt

Hätte sich Lind für den dritten Studientyp, die Fall-Kontroll-Studie, entschieden, wären die Seefahrer mit und ohne Skorbut gefordert gewesen, aus der Erinnerung heraus zu berichten, wie sie sich zuvor ernährt haben und welche Gesundheitsrisiken sie eingegangen sind. Zwar ist diese Fall-Kontroll-Methode sicherlich die einfachste und preiswerteste Studienform, aber auch besonders fehleranfällig. Wer weiss noch genau, was er früher regelmässig gegessen und getrunken hat? Zudem scheint es nur allzu menschlich, ungünstige Gewohnheiten schnell zu verdrängen – oder sie im Krankheitsfalle in den Vordergrund zu schieben. So geben Brustkrebskranke, nachdem

sie von ihrer Erkrankung erfahren haben, einen um 45 Prozent höheren Kalorieninput an als vor der Diagnose – was sich als reines Wunschdenken herausstellte.

Doch kommen wir zurück zu den widersprüchlichen Studienergebnissen über die Bedeutung von Früchten und Gemüse für die Prävention bei Brust- und Lungenkrebs. Schaut man sich die Studientypen genau an, waren es die eher unsicheren Fall-Kontroll-Studien, die einen Zusammenhang herstellten, während die weitaus vertrauensvolleren Kohortenstudien dies nicht bestätigen konnten. Also ein klares Aus für alle, die meinten, sie könnten mit viel Gemüse auf dem Teller der Lungen- und Brustkrebsgefahr besser entgegenreten. Zumindest so lange, bis nicht grössere Kohorten- oder gar Interventionsstudien das Gegenteil beweisen.

Ist Risiko Ansichtssache?

Wenn es um Ernährungsrütmmer geht, kommen wir an unverhältnismässiger Panik vor BSE, Acrylamid, Transfettsäuren, Pestiziden und all den anderen unappetitlichen Stoffen in unserer Nahrung nicht vorbei. Auch ihnen nehmen Studien den allzu heftigen Sturmwind aus den Segeln. Beispiel Acrylamid in Chips und Pommes frites: Zwar ist laut Bundesamt für Gesundheit die beim Frittieren entstandene Substanz «wahrscheinlich krebserregend», doch dass das eigentliche Gesundheitsrisiko fetter Chips und Pommes frites weniger im Acrylamid schlummert, sondern sich auf der Waage oder beim nächsten Gesundheitscheck in den Blutfettwerten zu erkennen gibt, sehen viele nicht. Der Fünfte Schweizerische Ernährungsbericht bringt es auf den Punkt:

Öl

Sonnenblumenöl ist besonders gesund

Weniger tierisches Fett, dafür mehr Pflanzenöle, so lauten seit Jahren die Empfehlungen für den Fettkonsum. Weil Sonnenblumenöl mit besonders vielen mehrfach ungesättigten Fettsäuren gesegnet ist und ausserdem noch Spitzenwerte beim Vitamin E aufweist, galt es lange als bestes Öl für die gesunde Küche. Doch diese Empfehlung ist mit den Jahren ranzig geworden. Denn die mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Sonnenblumenöl gehören überwiegend zur Klasse der Omega-6-Fettsäuren, sie sind weniger erwünscht. Empfehlenswert sind Öle mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Aus beiden Fettsäurefamilien bildet der Körper hormonähnliche Reglerstoffe, doch nur aus den Omega-3-Fettsäuren baut der Körper Substanzen auf, die den Blutfluss verbessern und die Gefässe stärken. Das ideale Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren beträgt 5 zu 1, in der Schweizer Durchschnittskost liegt es bei mehr als 10 zu 1. Deshalb müssen wir von zu viel Omega-6- auf mehr Omega-3-Fettsäuren umsteigen. Also weniger Sonnenblumenöl konsumieren und vermehrt mit Olivenöl kochen; Salate mit einem Raps- oder Baumnußöl anmachen.

QUELLE: MOZAFFARIAN D, ASCHERIO A, HU FB, STAMPPER MJ, WILLETT WC, SISCOVICK DS, RIMM EB. INTERPLAY BETWEEN DIFFERENT POLYUNSATURATED FATTY ACIDS AND RISK OF CORONARY HEART DISEASE IN MEN. CIRCULATION. 2005 JAN 18;111(2):157-164. EPUB 2005 JAN 3



Milch

Milch verschleimt

Vielleicht weil nach dem Trinken von Vollmilch ein leicht schleimiges Mundgefühl zurückbleiben kann, entstand das Märchen von der schleimenden Milch. Sie soll sich wie ein zäher Film auf Rachen, Magenwand und Darm absetzen und ähnlich den Schlacken den

Körper belasten. Sängern wird oft empfohlen, keine Milch zu trinken. Bei Erkältungskrankheiten und erst recht bei Asthma meiden viele Milch, und manche Ernährungstheorien wie «Fit for Life» verbannen sie vollkommen.

Experten am Institut für Dermatologie des Unispitals Zürich widerlegten dieses Vorurteil. Ihr klares Urteil: Es besteht kein Zusammenhang zwischen Milchkonsum und Asthma. Sie weisen allerdings darauf hin, dass eine Milchallergie auch schon mal wie ein Asthmaanfall aussehen kann.

QUELLE: WÜTHRICH B, SCHMID A, WALTHER B, SIEBER R. MILK CONSUMPTION DOES NOT LEAD TO MUCUS PRODUCTION OR OCCURRENCE OF ASTHMA. J AM COLL NUTR. 2005 DEC; 24(6 SUPPL): 547-555

Zucker

Zucker macht aggressiv

Was der Zunge schmeckt, muss der Stimmung noch lange nicht gefallen. Doch warum soll ausgerechnet Süsses die Emotionen hochkochen lassen? Die Theorie, warum Zucker den Menschen schnell reizbar werden lässt und für Verdruss sorgt, hat ihren Grund: Um Zucker zu verstoffwechseln, braucht der Körper Vitamin B₁. Könnte es dann nicht sein, dass viel Zucker zu einem Leck im Vitamin-B₁-Haushalt führt, weil er selbst nichts zum Vitaminhaushalt beiträgt? Solch ein Defizit an dem Nervenvitamin B₁ könnte Reizbarkeit und depressive Stimmung nach reichlich und stetigem Zuckergenuss erklären.

Doch mit dieser Theorie ist man auf dem Holzweg. Dass Zucker Aggressionen fördert und einem die gute Laune raubt, ist völlig aus der Luft gegriffen. Beim Umbau des Zuckers wird zwar Vitamin B₁ als Coenzym benötigt, aber nicht verbraucht. Er wirkt hier wie ein Katalysator, der die Stoffwechselreaktion beschleunigt, dabei selbst aber weiterhin aktiv bleibt. Klares Plädoyer für den Zucker. Er muss vom Verdacht des Vitamin-B₁-Räubers und Aggressionsauslösers freigesprochen werden.

QUELLE: FELDHEIM W. IS SUGAR A NUTRIENT ROBBER? Z ERNAHRUNGSWISS. 1990; 29 SUPPL 1: 26-30



«Fehlernährung, das heisst eine unausgewogene und zu kalorienreiche Diät, ist das grösste mit Lebensmitteln verbundene Gesundheitsrisiko.» Demgegenüber fallen einer holländischen Studie zufolge Risiken wie eine Salmonelleninfektion und Gefahren durch andere Krankheitskeime etwa 30 bis 100 Mal geringer aus. Ganz unten auf der Gefahrenliste stehen Risiken, die von chemischen Verunreinigungen oder Zusätzen ausgehen.

Die Bevölkerung schätzt die Unterschiede der Risiken genau andersherum ein. Im Durchschnitt ängstigt sie sich vor Zusatzstoffen und Fremdstoffen weit mehr als vor Bakterien, Pilzen und Viren. Und die wenigsten Sorgen macht sie sich um eine abwechslungsreiche und kaloriengerechte Ernährung reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Nach Dr. Christof Meili, Lehrbeauftragter für Betriebswirtschaft und Problemlösungsmethodik an der Universität St. Gallen, werden Lebensmittelrisiken dann als bedrohlich empfunden, wenn «es sich um unfreiwillige, unbekannte und schwer zu kontrollierende Risiken handelt.» Verdrehte Risikowahrnehmung: Nicht der langsam angestaute und selbst zu verantwortende Bauch gilt als grösste Gesundheitsgefahr, sondern die plötzliche Konfrontation mit unbekanntem BSE- oder Acrylamid-Risiken.

Bleibt die Hoffnung, dass mit dem ersten Ernährungsfehler der Menschheit zwar das Paradies verloren ging, die Erkenntnisfähigkeit aber gewachsen ist. Damit sollten wir es doch eigentlich schaffen, Ernährungsirrtümer zu korrigieren und das Wissen über gesundes Essen und Trinken auf eine wissenschaftlich fundierte Basis zu stellen. □



Süsstoffe

Süsstoffe steigern den Appetit

Angeklagt als geheime Dickmacher müssen sich die Süsstoffe den Vorwürfen stellen, sie würden dem Körper Zucker vorgaukeln, so dass die Bauchspeicheldrüse Insulin ausstösst, was den Fettabbau drosselt und das Hungergefühl weckt. Diesen sogenannten «cephalischen

Insulinreflex» hatten britische Wissenschaftler nachgewiesen, allerdings konnte er durch weitere Studien nicht bestätigt werden. Süsstoff, der in Wasser gelöst wird, beeinflusst den Insulinspiegel nicht. Doch warum – so der zweite Vorwurf – dienen Süsstoffe als Masthilfe in Kuh- und Schweinestall? Nun, damit sich junge Ferkel oder Kälber direkt nach der Muttermilch an das bittere Stallfutter gewöhnen, mischen einige Bauern Süsstoffe hinzu. Sie sollen der ungewohnten Nahrung etwas mehr Geschmack geben. Hinter dem künstlichen Zuckerersatz versteckt sich also kein verborgener Appetitanreger.

QUELLE: HÄRTEL B, GRAUBAUM HJ, SCHNEIDER B. EINFLUSS VON WÄSSRIGEN SÜSSSTOFFLÖSUNGEN AUF DIE INSULIN-SEKRETION UND DEN BLUTGLUCOSESPiegel IM MENSCHLICHEN ORGANISMUS. ERNÄHRUNGSUMSCHAU JAHRGANG 40 (1993), HEFT 4

Kaffee

Kaffee ist ein Flüssigkeitsräuber

Fast jeder weiss aus eigener Erfahrung, dass Kaffee die Nieren anregt. Eine deutsche Studie bestätigte diese Alltagserfahrung vor zehn Jahren auch wissenschaftlich. Nach sechs Tassen Kaffee stieg die ausgeschiedene Urinmenge um etwa 750 ml an. Spätestens danach forderten Ernährungsexperten, zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Gute Cafés hatten ohnehin seit jeher zum Kaffee immer ein Glas Wasser serviert. Völlig unnötig, heisst es nun. Weil sich der Körper in kurzer Zeit auf das Koffein einstellt und innerhalb eines Tages den Flüssigkeitsverlust kompensiert, gilt Kaffee nun nicht mehr als Flüssigkeitsräuber, sondern füllt das Flüssigkeitskonto genauso wie Mineralwasser, Tee oder eine Apfelsaftschorle. So das Ergebnis einer Studie, die etliche Untersuchungen zusammenfasst.

QUELLE: MAUGHAN RJ, GRIFFIN J. CAFFEINE INGESTION AND FLUID BALANCE: A REVIEW. JOURNAL OF HUMAN NUTRITION AND DIETETICS DEC. 2003, 16 (6), 411–420



Salz

Salz ist Gift bei Bluthochdruck

Es gab Zeiten, da galten Kochsalz und stark gesalzenen Produkte wegen ihrer hohen Natriumwerte als Gift für die Blutgefässe. Studien zeigten den klaren Zusammenhang von Natriumaufnahme und Bluthochdruck. Jedem Betroffenen rieten die Ärzte zur salzarmen

Kost, und raubten damit vielen, denen das Wissen um aromareiche Gewürze und Kräuter fehlte, den Genuss am Essen.

Das grösste Argument gegen den ungeliebten Salzverzicht lieferte die Wissenschaft selbst, als sie herausfand: Die Hälfte spart völlig umsonst am Salz in der Suppe, weil sie nicht salzsensitiv ist, ein Blutdruckabfall trotz Salzverzicht also ausbleibt. Doch wer salzsensitiv ist und wer nicht, lässt sich nicht einfach testen. So kam die salzarme Diät etwas aus der Mode. Heute werfen Gesundheitsexperten erneut einen kritischen Blick aufs Salz. «Mit einer Verminderung der täglichen Salzzufuhr auf sechs Gramm pro Tag könnten jährlich 1700 cerebro-vaskuläre Insulte und 2575 ischämische Herzkrankheiten verhindert werden», so ein Bericht der Eidgenössischen Ernährungscommission von 2004. Das käme etwa einer Halbierung unseres Salzkonsums gleich. Doch anders als früher raten Experten neben dem Salzverzicht gleichzeitig zu mehr Obst und Gemüse. Beide enthalten wenig Natrium – liefern dafür aber seinen natürlichen Gegenspieler, das Kalium, in grossen Mengen.

QUELLE: EIDG. ERNÄHRUNGSKOMMISSION (EEK). EXPERTENBERICHT SALZKONSUM UND BLUTHOCHDRUCK, NOVEMBER 2004