

# 10 Ernährungsmythen (1)

## 1. Mythos: „Man sollte so wenig Kalorien wie möglich essen, um abzunehmen“

- Ein zu großes Kaloriendefizit kann den Stoffwechsel verlangsamen, Muskeln abbauen und den Jo-Jo-Effekt begünstigen. Es ist wichtig, ein moderates Kaloriendefizit zu halten und dem Körper alle notwendigen Nährstoffe zuzuführen, um nachhaltig abzunehmen.

## 2. Mythos: „Vollkornprodukte haben weniger Kalorien als Weißmehlprodukte“

- Vollkornprodukte haben nicht zwingend weniger Kalorien, enthalten aber mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Dadurch entsteht der Gedanke sie eignen sich gut zum Abnehmen. Im Endeffekt ist jedoch die Energiebilanz entscheidend und nicht der Gehalt an Ballaststoffen.

## 3. Mythos: „Fett macht fett“

- Fett wird als Hauptursache für Gewichtszunahme gesehen, da es mehr Kalorien pro Gramm hat als Kohlenhydrate oder Eiweiß. Fette sind jedoch essenziell für unseren Körper und sorgen für eine sehr lange Sättigung, so kann es gerade in einer Diät Vorteile haben auf Fette zu setzen.

## 4. Mythos: „Kohlenhydrate sind besser als Zucker“

- Kohlenhydrate und Zucker wird im Volksmund gerne getrennt. Ein Grund dafür sind die Nährwertangaben auf den Verpackungen (Kohlenhydrate, davon Zucker). Fachlich gibt es diese Trennung jedoch gar nicht. Alle Kohlenhydrate sind Zucker und das Wort ist nur ein Überbegriff. In deinem Darm wird auch das vermeintliche hochwertige Kohlenhydrat aus Vollkorn zu Einfachzucker umgebaut, weil dein Körper nur mit dem Einfachzucker arbeiten kann.

# 10 Ernährungsmythen (2)

## 5. Mythos: „Früchte sind immer gesund“

- Vorteilhaft ist, dass der Fruchtzucker in der Leber verstoffwechselt wird und deshalb keine “Peaks” im Blutzucker verursacht. Früchte enthalten zudem oft Vitamine, Mineralien und Ballerlaststoffe. ABER: Fruchtzucker kann auch problematisch werden, besonders in großen Mengen oder wenn deine Leber bereits stark belastet ist, zudem haben Früchte wie Bananen oft mehr Kalorien als wir denken.

## 6. Mythos: „Alle Kalorien sind gleich“

- Es wird oft angenommen, dass 100 Kalorien aus einem Schokoriegel genauso wirken wie 100 Kalorien aus Brokkoli. Das stimmt, rein auf die Energiebilanz bezogen. Jedoch wird die Nährstoffdichte der Lebensmittel so nicht beachtet. Ein Schokoriegel liefert keine nennenswerten Mengen an Proteinen, Vitaminen und anderen wertvollen Inhaltsstoffen. Es ist deshalb ein guter Anfang auf die Kalorien zu achten und im zweiten Schritt die Qualität der Kalorien zu verbessern.

## 7. Mythos: „Light-Produkte sind gesünder“

- Produkte, die als „light“ oder „fettarm“ gekennzeichnet sind, werden oft als gesünder vermarktet. Light-Produkte enthalten zwar weniger Fett oder Zucker, dafür aber oft mehr künstliche Zusatzstoffe oder Zuckerersatzstoffe. Diese Produkte sind nicht immer die gesündere Wahl, da sie weniger sättigend sind und oft weniger Nährstoffe bieten. Zudem zahlt man oft mehr für weniger Kalorien.

## 8. Mythos: „Man muss viele kleine Mahlzeiten essen, um den Stoffwechsel anzukurbeln“

- Es wird gesagt, dass viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt den Stoffwechsel beschleunigen und beim Abnehmen helfen. Der Stoffwechsel wird durch die Gesamtmenge der Kalorien und Nährstoffe bestimmt, nicht durch die Häufigkeit der Mahlzeiten. Es gibt keinen signifikanten Vorteil, mehrere kleine Mahlzeiten zu essen, verglichen mit drei Hauptmahlzeiten, solange die Kalorienbilanz und Nährstoffzufuhr stimmen.

# 10 Ernährungsmythen (3)

## 9. Mythos: „Eier erhöhen den Cholesterinspiegel und sind ungesund“

- Eier, besonders das Eigelb, sollen den Cholesterinspiegel erhöhen und Herzkrankheiten fördern. Studien zeigen, dass der Verzehr von Eiern keinen signifikanten Einfluss auf den Cholesterinspiegel bei den meisten Menschen hat. Eier sind eine exzellente Quelle für Eiweiß und fasst alle Vitamine und Mineralien, welche die Natur zu bieten hat.

## 10. Mythos: „Fleisch macht krank“

- Fleisch, vor allem rotes Fleisch, wird oft als ungesund dargestellt und soll das Risiko für Herzkrankheiten und Krebs erhöhen. Die Beweise dafür bleiben jedoch aus, die Studien hierfür sind oft “Umfrage- oder Befragungsstudien” bei denen Menschen Multiple Choice kreuze, in vorgefertigten Fragebögen, setzen, dabei wird frisches Fleisch vom Biohof gleichgesetzt mit Fertigwurst aus dem Discounter. Die meisten negativen Erkenntnisse beziehen sich auf verarbeitete Wurstwaren und nicht auf frisches Fleisch.

Es gibt noch viele weitere Mythen in der Ernährung, zum Beispiel das Kern- und Saatöle wie beispielsweise Sonnenblumenöl irgendwelche nennenswerten Vorteile gegenüber tierischen Fetten bringen würde. Die Liste ist lang.

Als kleiner Tipp an diesem Punkt, schau auf den Inhalt, nicht auf das Label. Wenn du den Inhalt verstehst, kann dich niemand mehr täuschen.

Sportliche Grüße  
Florian