

Handout zum Online-Vortrag: Ernährungsmythen

1. Was sind Ernährungsmythen?

Ernährungsmythen sind weit verbreitete, nach aktuellem wissenschaftlichen Stand falsche Informationen zur Ernährung. Sie können negative Auswirkungen haben, darunter:

- ❖ Fehl- und Mangelernährung
- ❖ Psychische Belastungen wie Diätstress
- ❖ Wirtschaftliche und Umweltbelastungen
- ❖ Vertrauensverlust in die Wissenschaft

2. Ursachen von Ernährungsmythen

- ❖ Fehlende oder missverständliche Informationen
- ❖ Fehlinterpretation von Studien (z. B. Korrelation vs. Kausalität)
- ❖ Medienberichterstattung und soziale Medien
- ❖ Anekdotische Erfahrungen und psychologische Faktoren

3. Beispiele für verbreitete Ernährungsmythen

- ❖ **Kaffee ist nicht ungesund** – Tatsächlich zeigt die Forschung, dass moderater Kaffee Konsum gesundheitliche Vorteile haben kann.¹
- ❖ **Abends essen kann zu Übergewicht führen** – Entscheidend ist die gesamte Kalorienbilanz und nicht allein die Uhrzeit der Mahlzeiten. Jedoch kann spätes Essen einen guten Schlaf stören und sich dadurch negativ auf das Gewicht auswirken. Außerdem sind die Körperfunktionen vom zirkadianen Rhythmus abhängig, was bedeutet, dass der Stoffwechsel spät abends und nachts möglicherweise nicht so effizient arbeitet wie an früheren Tagesstunden.²
- ❖ **Aufgewärmter Spinat ist nicht unbedingt giftig** – Einmaliges Aufwärmen nach raschem Abkühlen ist kein Problem.³
- ❖ **Obst ist nicht immer die beste Zwischenmahlzeit** – Obst enthält viel Zucker, was den Blutzucker recht schnell erhöht. Alternativen sind Nüsse oder Gemüse.
- ❖ **Nüsse machen nicht dick** – Studien zeigen, dass Nüsse trotz ihres Fettgehalts keinen negativen Einfluss auf das Gewicht haben.⁴
- ❖ **Fünf Mahlzeiten am Tag oder besser drei?** – Die ideale Mahlzeitenfrequenz hängt von individuellen Bedürfnissen ab.⁵
- ❖ **Brauner Zucker oder Honig ist nicht gesünder als weißer Zucker** – Der Unterschied in Mineralstoffen ist minimal.⁶
- ❖ **Glutenfreie Ernährung ist nicht für jeden gesünder** – Nur bei Zöliakie oder Unverträglichkeiten ist eine glutenfreie Ernährung notwendig.
- ❖ **Süßstoffe sind bei moderatem Konsum nicht krebserregend** – Bisher gibt es keine eindeutige Evidenz für erhöhtes Krebsrisiko bei normalem Konsum. Allerdings gibt es einige Süßstoffe, die nicht erhitzt werden sollen.⁷
- ❖ **Süßstoffe meiden?** – Die WHO empfiehlt, zuckerfreie Süßstoffe nicht als Mittel zur Gewichtskontrolle einzusetzen oder um das Risiko nichtübertragbarer Krankheiten zu verringern.⁸
- ❖ **Soja erhöht das Brustkrebsrisiko nicht und Soja kann in moderaten Mengen auch von Brustkrebspatientinnen konsumiert werden** – Moderate Sojaaufnahme ist sogar mit einem niedrigeren Brustkrebsrisiko assoziiert.⁹

- ❖ **Moderaten Mengen an Soja können auch von Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion konsumiert werden.** - Giotrogene können die Jogaufnahme hemmen. Sie kommen jedoch nicht nur in Soja vor, sondern unter anderem auch in Brokkoli, Kohlsorten, Walnüsse, Erdnüsse, Zwiebeln und Steckrüben. Kochen, dämpfen und fermentieren reduziert die Giotrogene. ¹⁰
- ❖ **Resistente Stärke ist gesund** - Resistente Stärke ist eine Art von Ballaststoff, die entsteht wenn zuvor erhitzte stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffen, Reis, Nudeln abkühlen. Dies hat keinen besonders großen Einfluss auf das Abnehmen, aber positive Effekte auf die Darmgesundheit, da resistente Stärke die nützlichen Darmbakterien unterstützt. Generell sind komplexe Kohlenhydrate aus pflanzlichen Lebensmitteln empfehlenswert, da sie wertvolle Nährstoffe enthalten und langfristig zur Gesundheit beitragen. ¹¹

4. Wie erkennt man seriöse Ernährungsinformationen?

- ❖ Wer ist die Quelle (z. B. DGE, BfR, WHO)?
- ❖ Ist die Studie aktuell und objektiv?
- ❖ Sind die verwendeten Quellen wissenschaftlich fundiert?

5. Seriöse Informationsquellen

- ❖ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- ❖ Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
- ❖ Robert Koch Institut (RKI)
- ❖ Weltgesundheitsorganisation (WHO)
- ❖ Verbraucherzentralen

Quellen:

- 1: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (Kaffee: Gesund trinken), Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) (Coffein – belebend und aromatisch: aber sicher!)
- 2: McHill et.al 2017 „Later circadian timing of food intake is associated with increased body fat“, Wang et. al. 2014 “Timing of energy intake during the day is associated with the risk of obesity in adults“, Harvard Gazette 2022, Scheer et.al. “Late-night eating and weight gain“, “Eating late increases hunger, decreases calories burned, and changes fat tissue”
- 3: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
- 4: Nut intake and adiposity: meta-analysis of clinical trials (Flores-Mateo et. al., 2013), u.a. Nut consumption, risk of cardiovascular mortality, and potential mediating mechanisms: The Women’s Health Study (Imran et. al. 2021)
- 5: Deutsche Gesellschaft für Ernährung
- 6: Verbraucherzentrale Hamburg (Ist Rohrohrzucker gesünder als normaler Haushaltszucker?),,, Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (Zucker, Fette und Salz in Lebensmitteln - die Menge macht's) (Sind Honig und Co. eigentlich gesünder als Zucker?)
- 7: Deutsches Krebsforschungszentrum (Süßstoff Aspartam “möglicherweise krebserregend“) (...Sollte ich Aspartam meiden? Wer Aspartam in gebrauchsblichen Mengen zu sich nimmt, muss sich keine Sorgen machen...), BfR (Süßstoff Sucralose: Beim Erhitzen von Lebensmitteln können gesundheitsschädliche Verbindungen entstehen)
- 8: Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline (Weltgesundheitsorganisation)
- 9: Deutsches Krebsforschungszentrum
(<https://www.krebsinformationsdienst.de/fachkreise/nachrichten/detail/soja-und-brustkrebs?>)
- 10: Effects of isoflavones on breast tissue and the thyroid hormone system in humans: a comprehensive safety evaluation (Hüser et. al. 2018) + Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET e.V.) , <https://medizin-transparent.at/soja-lebensmittel-riskant-fuer-die-schilddruese>, <https://www.deutsches-schilddruesenzentrum.de/wissenswertes/jod-selen-vitamine-und-ernaehrung>
- 11: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (Resistente Stärke für's Abnehmen?)