



Foto: iStockphoto

MACHT ANANAS DÜNN?

Und Süsstoff dick? Dr. David Fäh erklärt, welche Ernährungsweisheiten jenseits aller Hypes und Trends stimmen und was einfach nur Chabis ist.

o Redaktion: Emel Erikçi

1 Der Mythos: Schnaps hilft bei der Verdauung

«Falsch. Alkohol kann bei der Verdauung sogar kontraproduktiv sein, weil er in der Leber in Fett umgewandelt wird und dort die Fettverbrennung bremst. Ein Mittagsschläfchen ist nach einer deftigen Mahlzeit am besten – so kann sich der Körper ganz auf die Verdauung konzentrieren. Gemütlich spazieren gehen tut auch gut.»

2 Der Mythos: Kaffee entzieht dem Körper Wasser

«Kaffee schränkt zwar die Arbeit eines Hormons ein, das für den Wasserhaushalt im Körper zuständig ist – allerdings nur minimal. Trotzdem ist es klug, zum Espresso ein Glas Wasser zu trinken, einfach weil er selbst kaum Wasser liefert. Was dem Körper allerdings ganz klar Wasser entzieht, ist Alkohol.»

3 Der Mythos: Mojito macht schneller betrunken als Bier oder Wein

«Stimmt. Mojito enthält zusätzlichen Zucker, und dieser wird vom Körper rasch aufgenommen. Der Zucker zieht den Alkohol mit – dadurch gelangt er schneller ins Blut. Das gilt aber nicht nur für Mojito, sondern für alle zuckerhaltigen Drinks mit Alkohol.»

4 Der Mythos: Ananas hilft bei der Fettverbrennung

«Total falsch. Selbst wenn Ananas die Fettverbrennung etwas ankurbeln sollte: Sie liefert auch Zucker – und dieser begünstigt die Abnahme nicht, wie wir wissen. Was wirklich hilft: proteinreiche Nahrung wie Poulet oder Hüttenkäse. Der Körper hat mehr Arbeit bei der Verarbeitung von Proteinen und verbrennt aufgrund der sogenannten Thermogenese Kalorien. Auch Chili hilft: Das enthaltene Capsaicin erhöht den Energieverbrauch des Körpers nach dem Essen um etwa fünf Prozent.»

5 Der Mythos: Monodiäten machen dünn

«Das stimmt. Aber jede einseitige Ernährung macht dünn – auch wenn man nur Schokolade essen würde. Weil man so jedoch auf die ganze Bandbreite an wichtigen Mineralien und Vitaminen verzichtet, wehrt sich der Körper irgendwann – es folgen Fressattacken und der berühmte Jo-Jo-Effekt.»

6 Der Mythos: Schokolade macht glücklich

«Ja. Das liegt aber nicht an den Inhaltsstoffen. Vielmehr verbinden wir mit Schoggi schöne Erinnerungen – Geburtstage, Weihnachten oder Belohnungen in der Kindheit zum Beispiel. Diese positiven Gefühle machen uns happy.»

7 Der Mythos: Margarine ist gesünder als Butter

«Falsch. Das wurde von der Margarine-Industrie so verbreitet. Manche Spezial-Margarinen, die den Cholesterinspiegel

senken, stehen sogar im Verdacht, das Herzinfarkt-Risiko zu erhöhen.»

8 Der Mythos: Fruchtzucker ist gesünder als normaler Zucker

«Nein. Fructose in Lebensmitteln ist genauso schädlich wie Glucose, also Haushalts- oder Traubenzucker. Sie steigert zwar im Gegensatz zur Glucose den Insulinspiegel nicht, schadet aber der Leber und dem Stoffwechsel genauso, wenn man zu viel davon isst. Die Fructose in Früchten wiederum ist kein Problem, da nur sehr wenig enthalten ist. Ausserdem nimmt man so ja gleichzeitig wichtige Ballaststoffe und Vitamine zu sich.»

9 Der Mythos: Süsstoff macht dick

«Nein, Studien haben das widerlegt. Wenn jemand von zuckerhaltigen Lebensmitteln auf solche mit Aspartam oder anderen Süsstoffen umsteigt, nimmt er etwas ab. Am meisten Gewicht verlieren aber natürlich Leute, die es schaffen, auf beides zu verzichten.» ♦

Dr. David Fäh hat Medizin, Ernährungswissenschaften und öffentliche Gesundheit studiert. Er ist Dozent für den Studiengang Ernährung und Diätetik an der Berner Fachhochschule.