

Gesundheitsecke

Dezember 2016

Liebe Leserin, lieber Leser des Marktschellenberger Boten!

In kaum einem anderen Bereich kursieren so viele Mythen wie in der Ernährung. Insbesondere wenn es um das Thema Gewichtsreduktion geht. Bei genauerer Prüfung entpuppen sich viele Ratschläge als reine Ammenmärchen, die keiner wissenschaftlichen Prüfung standhalten. Hier 2 gängige Mythen und das, was wirklich dahinter steckt.

Mythos Nr. 1: „Light“, „leicht“ oder „fettarm“ ist gut für die schlanke Linie

Die Lebensmittelindustrie hat den Trend zur bewussten Ernährung entdeckt und nutzt ihn gezielt aus: Nahezu jedes Lebensmittel gibt es in „light“, „leichter“ oder „fettarm“. Doch Vorsicht: Diese Lebensmittel sind meist nicht wirklich kalorienärmer oder gar gesünder. So wird bei fettarmen Produkten das fehlende Geschmacksaroma häufig durch zahlreiche andere Inhaltsstoffe, allen voran Zucker, ausgeglichen. Dies treibt nicht nur den Blutzuckerspiegel in die Höhe und bremst die Fettverbrennung aus, sondern sorgt auch dafür, dass wir schneller wieder Appetit bekommen. Folglich können solche Lebensmittel eine Gewichtszunahme sogar fördern!!! Also lieber das ursprüngliche Produkt wählen und dafür davon weniger essen!

Mythos Nr. 2: Fructose ist gesünder als Haushaltszucker

Fructose (Fruktose) ist natürlicherweise in Obst und Gemüse enthalten. Er ist in der Herstellung preisgünstiger und darüber hinaus geschmacksverstärkend. Die Werbung macht sich gerne den guten Ruf des Fructose mit solchen Aussagen zunutze: „mit der natürlichen Süße aus Früchten“. Fruktose ist dabei jedoch keineswegs gesünder als Haushaltszucker, denn bei der Kalorienmenge besteht kein Unterschied: beide Zucker liefern gleich viele Kilokalorien pro Gramm. Ein weiterer Punkt: Der Mensch verträgt Fructose in größerer Menge nicht gut. Symptome wie Unwohlsein, Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall können die Folge sein. Der wichtigste Punkt ist allerdings, dass nur die Leberzellen Fructose verarbeiten können und daraus für alle Zellen verwertbaren Traubenzucker (Glukose) herstellen. Ist die Menge Fructose so groß, dass die Leber mit der Umwandlung in Traubenzucker nicht nachkommt, macht sie daraus Fett. So kann es über kurz oder lang zu verstärkten Fettansammlungen in der Leber und damit zur sogenannten Fettleber kommen.

Folglich kann die ständige Aufnahme von zugesetztem Fructose mehr schaden als nützen. Genießen Sie daher Ihre empfohlenen zwei Portionen Obst am Tag – am besten zum Frühstück oder als Dessert – und meiden Sie mit Fructose gesüßte Lebensmittel.

Ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünscht Ihnen:

Ihre Dr. Caren Lagler