

# ESSMYTHEN - Erzähl mir doch keine Märchen!



Vieles was im Freundeskreis oder in den Medien über Essen, speziell über gesundes Essen, geschrieben wird sind Halb- oder Unwahrheiten. Diese Mythen über ‚gesunde‘ oder ‚schlankmachende‘ Nahrungsmittel bewirken oft das Gegenteil!

Die in vielen Diäten oder Ernährungsblogs beschriebenen Essstrategien können zu Essanfällen oder Mangelernährung führen. Neue, grossangelegte Studien und Erfahrungswissen zeigen uns was normales Essverhalten ist. Wir wollen hier mit den Märchen aufräumen und Klartext reden!

## 2. Kohlenhydrate

**Sind völlig verboten! No carbs!  
Abends ja keine Kohlenhydrate: die werden nur als Fett eingelagert!**

**Realität:** Kohlenhydrate machen nicht dick! Eine Portion gekochte Kartoffeln enthalten 105 Kalorien, eine Portion Nudeln das Doppelte. Dick wird man nur davon, wenn man es mit der Menge übertreibt oder extrem fettige Rahmsaucen dazu kombiniert.

Kohlenhydrate sind für den Körper wie Benzin für das Auto! Ohne Brennstoff geht gar nichts! Wenn der Körper keine Kohlenhydrate erhält, nimmt er sich die Energie irgendwo anders her und er baut Muskeln ab um sie zu bekommen. Resultat: kein Sixpack mehr!

**Mythos:** Obst und Gemüse soviel als möglich: mindestens 5x am Tag. Und dann bitte natürlich ungekocht!

**Realität:** Rohkost ist zwar gesund und gehört zu einer ausgewogenen Ernährung. Jedoch können unsere Verdauungsenzyme nicht alle pflanzlichen Zellwände aufbrechen. So kann der Körper das in Karotten enthaltene Betacarotin nicht verwerten, wenn die Karotten ungekocht gegessen werden. Oft bedeutet auch ein zu viel an Gemüse und

## 1. Mythos: Fett

**Fett macht fett!**

**Völlig auf Fett verzichten ist am Besten!**

**Margarine ist gesünder als Butter!**

**Realität:** Fette sind lebensnotwendig. Sie haben Nährstoffe, welche du sonst nirgendwo bekommst! Fettreduziertes oder fettfreies Essen schmeckt nur nicht gut, sondern es sättigt nicht und du wirst Dich nicht gut fühlen. Ohne Fett hast du keine Energie, du fühlst dich schlapp und bist oft krank. Dein Immunsystem wird schwach. Du fühlst dich aber nicht nur alt, sondern siehst auch so aus: Der Stoffwechsel ist reduziert, Wunden heilen schlecht, deine Haut sieht fahl und kraftlos aus.

Vielfach ist auch deine Sexualität gestört, da die Hormonproduktion ohne Fett gestört ist. Du hast einfach gar keine Lust mehr auf Sex. (Wie schade!). Hormone oder Zellwände können nicht ohne Fett aufgebaut werden, sie versorgen dich auch mit den fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K). Gute Quellen von hochwertigen tierischen Fetten sind Lachs, Makrelen (alle fetthaltigen Fische).

**Mythos:** Olivenöl ist das beste Öl. **Realität:** Jein, Olivenöl ist sehr gut, aber auch Sonnenblumen-, Distel und Rapsöl sind gleich gut. Rapsöl hat zudem den Vorteil das es geschmacksneutral ist und eine hohe Menge an Omega-3 Fettsäuren, aber nur eine geringe Menge an ungesättigten (sprich schlechten) Fettsäuren enthält.

**Mythos:** Margarine ist besser, es stammt ja von Pflanzen ab. **Realität:** Margarine ist ein künstlich hergestelltes Produkt, es hat auch nicht weniger Kalorien als Butter. Durch das Härten der Fette entstehen die gesättigten Fettsäuren, welche für den Körper ungesund sind.

Obst, dass unser Verdauungssystem überlastet ist. Folgen davon können sein: Blähungen und angespannter Bauch. Je zwei Handvoll Früchte, Gemüse und Salat reichen für einen Tag aus.

**Mythos:** Zucker macht süchtig!

**Realität:** Süssigkeiten sind zwar nicht lebensnotwendig, aber sie lassen uns geniessen. Der Zucker macht uns nicht körperlich abhängig, aber falsche Erziehung mit Belohnung durch Süssigkeiten kann uns psychisch beeinflussen. Richtig ist, dass die Zuckeraufnahme den Blutzuckerspiegel ins Schwanken bringt, das kann zu Heisshungerattacken und Leistungsschwankungen führen. Darum: ja man darf Zucker essen, aber bewusst. **Mythos:** Dunkles Brot ist besser als Helles. **Realität:** Oft ist dunkles Brot nur mit Malz gefärbt, sieht also nur so aus. Nur richtiges Vollkornbrot ist auch gesünder.

**Mythos:** Zucker kann man mit Süsstoff ersetzen, hat ja keine Kalorien.

**Realität:** Süsstoff ist zwar kalorienfrei, aber er kann Heisshungerattacken auslösen. Eine Studie der Universität San Antonio, Texas zeigte dass Süsstoffe langfristig zu einer Gewichtszunahme führen.

## Eiweiss

**Eiweiss kann man soviel essen, wie man will!**

**Iss nur Fleisch, damit nimmst du nicht zu oder noch besser du nimmst ganz schnell ab.**

**Realität:** Eiweiss sorgt zwar dafür, dass mehr Sättigungshormone freigesetzt werden und man schneller satt ist. Zudem regt die geringe Kohlenhydratzufuhr die Fettverbrennung an. Aber Achtung!: Durch Verzicht auf Obst und Gemüse, die ja Kohlenhydrate in Form von Zucker und Stärke beinhalten, wird der Körper nicht ausreichend mit Vitaminen und Mineralien versorgt. Zudem können die Nieren ein Überangebot an Eiweiss nicht mehr verwerten. Die Gefahr von Nierensteinen und Knochenerkrankungen steigt.

**Mythos:** Eier sind ungesund! **Realität:** Eier liefern hochwertiges Eiweiss und viele fettlösliche Vitamine. Sie enthalten zwar Cholesterin, aber das im Eidotter enthaltene Lecithin senkt zugleich das Cholesterin.



## Tipps für Deine Ernährung:

1. **Abwechslung** macht das Leben süss. Du sollst und darfst von allem Essen. Nie wieder No Carb oder No Fat!
2. Übertreibe es nicht! Alles was du dir im **Übermass** zuführst tut dir nicht gut.
3. Nimm deinen Körper wahr: was sagt er dir? Brauchst Du Liebe, Beschäftigung, Entspannung oder Essen! Lerne zu unterscheiden.
4. **Vermeide Diäten:** sie können dich in eine Essstörung führen oder fördern den bekannten Jo-Jo Effekt.
5. Du wirst nicht übergewichtig durch bestimmte Lebensmittel, sondern wenn deine Energiebilanz aus dem Gleichgewicht ist.
6. **Dein Körper braucht Kohlenhydrate, Fette und Eiweisse** - von allem etwas - sonst fehlen dir wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Du wirst krank und man sieht es dir auch an.
7. Vitaminpräparate können kein Obst und Gemüse ersetzen. Das Zusammenspiel der natürlichen Pflanzeninhaltsstoffe machen sie gesund, isolierte Vitamine sind kein Ersatz.
8. Lerne dich und deinen **Körper** zu akzeptieren und zu lieben. Zum Glück ist jeder einzigartig. **Sei stolz darauf!**

# AES

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen  
Prävention. Information. Beratung.  
Feldegstr. 69, 8032 Zürich

info@aes.ch  
beratung@aes.ch  
www.aes.ch



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland