

«Fett macht nicht fett, Fett macht satt»...

... und 9 weitere Antworten auf die brennendsten Ernährungsfragen von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad Frey.

1 Ist brauner Zucker gesünder als weisser?

Beide lassen den Blutzuckerspiegel gleich ansteigen, beide haben etwa gleich viele Kalorien, beide sind verarbeitet. Kurz: Brauner Zucker ist nicht besser als weisser. Dasselbe gilt übrigens auch für andere natürliche Zuckeralternativen wie Honig, Ahornsirup oder Kokosblütenzucker.

2 Ist Fruchtzucker gesünder als Haushaltszucker?

Auch Fruchtzucker ist keine Alternative zu Haushaltszucker. Untersuchungen zeigen, dass zu viel Fruchtzucker für den Körper nicht gut ist und er Mitschuld an Übergewicht haben kann. Der Fruchtzucker, der mit den zwei empfohlenen Portionen Obst am Tag gegessen wird, ist hingegen kein Problem.

3 Haben pflanzliche Fette weniger Kalorien als tierische?

Nein. 1 Gramm Fett hat ca. 9 Kalorien, egal, woher es kommt.

4 Ist Margarine gesünder als Butter?

Der Kaloriengehalt von Margarine und Butter ist identisch. Margarine ist aber ein industriell hergestelltes Produkt mit dem Vorteil, streichfähig zu sein. Butter auf der anderen Seite ist ein Naturprodukt, leicht verdaulich, und die Fettsäuren scheinen aufgrund von Studien unproblematisch zu sein. Es gibt also aus gesundheitlicher Sicht keine Argumente, statt Butter Margarine zu nehmen. Schlechte Transfette enthält Margarine heute allerdings praktisch nicht mehr.

5 Macht spätabends essen dick?

Allenfalls kann ein voller Magen das Einschlafen stören. Hätte der Zeitpunkt des

ERNÄHRUNGSMYTHEN
AUFGEDECKT
Ernährungsberaterin
Beatrice Conrad Frey
räumt mit vielen falschen
Vorstellungen über
gesundes Essen auf.



Susanne Keller

Abendessens einen Einfluss auf die Gesundheit, wären alle Südländer todkrank und die Menschen im Norden gesund. In Australien etwa wird sehr früh zu Abend gegessen, doch dort sind sehr

viele Menschen übergewichtig. Ob jemand zunimmt, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Ob die Kalorien am Morgen oder Abend gegessen werden, spielt eine untergeordnete Rolle.

6 Macht Brot dick?

Nein. Brot macht nicht dick. Viele Kohlenhydrate können im schlimmsten Fall in Fett umgewandelt werden. Kohlenhydrate einsparen sollte man aber nicht bei den stärkehaltigen Sättigungsbeilagen wie Brot, Kartoffeln oder Nudeln. Denn wer nicht satt wird, neigt dazu, zwischendurch zu snacken. Besser Süssigkeiten und gesüsste Lebensmittel wie zum Beispiel Fruchtojoghurt einschränken.

7 Macht Fett fett?

Fett macht nicht fett, Fett macht satt. Und es ist lebensnotwendig. Der Körper braucht es, um bestimmte Hormone zu bilden und gewisse Vitamine aufnehmen zu können. Es gilt aber zu unterscheiden zwischen minderwertigen (erhitzte Fette, stark verarbeitete Fette) und hochwertigen Fetten (z. B. Nuss-, Raps- oder Olivenöl). Studien haben zum Beispiel gezeigt, dass Nüsse trotz hohem Fettgehalt auf das Körpergewicht kaum einen Einfluss haben.

8 Ist Blattsalat nährstoffreicher als Gemüse?

Blattsalat enthält wie alle Gemüse und Salate wichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Allerdings müsste man sehr viel Blattsalat essen, um eine bedarfsdeckende Menge an Inhaltsstoffen aufzunehmen. Eine Portion Gemüse entspricht 120 Gramm, das wäre ein halber Kopfsalat.

9 Entzieht Kaffee dem Körper Wasser?

Nein, Kaffee entwässert nicht, das haben Studien bewiesen.

10 Mineral- oder Hahnenwasser?

Aus ökologischen und ökonomischen Gründen ist Hahnenwasser vorzuziehen. Aus Gesundheitsgründen kann es vielleicht einmal sinnvoll sein, zum Beispiel speziell kalziumreiches Mineralwasser zu trinken.

Beatrice Conrad Frey

Beatrice Conrad Frey, 1963 in Interlaken (BE) geboren, wurde 1984 als Ernährungsberaterin diplomiert. Nach Tätigkeiten in verschiedenen Spitälern hat sie 1990 ihre Ernährungsberatungspraxis in Langenthal (BE) eröffnet. Anfang 2018 hat sie zusammen mit dem Herzspezialisten Hugo Saner das Buch «Ist essen gesund? Dichtung und Wahrheit – leicht verdaulich» veröffentlicht. Darin beleuchten sie die häufigsten Ernährungsfragen aus wissenschaftlicher Sicht. Beatrice Conrad Frey, Hugo Saner: «Ist essen gesund? Dichtung und Wahrheit – leicht verdaulich», ISBN 978-3-033-06511-6 www.istessengesund.ch

