15 Mythen zur Ernährung unter der Lupe

WAHR

– ODER NICHT WAHR?

Alltagsweisheiten halten sich oft hartnäckig, vor allem, wenn es um die Ernährung geht. Ernährungswissenschaftler Paolo Colombani hat für FIT for LIFE 15 Ernährungsmythen, die auch Sportler interessieren dürften, auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft. TEXT: **PAOLO COLOMBANI***

WAHR

WEIN VERLÄNGERT DIE LEBENSDAUER

Die Rebbauer hören es gerne: Wein soll gut für das Herz sein. Dies stimmt zu einem guten Teil und gilt als eine Erklärung für das sogenannte «Französische Paradoxon», das eigentlich gar keines ist. In den 1980er-Jahren beobachteten Forscher in Frankreich eine geringe Häufigkeit von tödlichen Herzerkrankungen, obwohl die Franzosen viel gesättigtes Fett assen. Dies erschien paradox, da damals gesättigtes Fett als wesentliche Ursache für Herzerkrankungen galt. Die vermeintliche Erklärung: der hohe Weinkonsum. Denn schon damals vermutete man eine schützende Wirkung des Alkohols vor Herzerkrankungen. Das Paradoxon trat aber nicht nur in Frankreich auf, sondern auch in vielen anderen Ländern. Es war also gar nicht paradox und hätte keine Erklärung erfordert. Aber es verstärkte die Forschung über Wein und Alkohol. Und heute wissen wir: Bei viel oder gar kein Alkohol (und nicht nur Wein) ist die Gefahr des verfrühten Sterbens erhöht. Die Menge, bei der man hingegen die geringste Gefahr sieht, liegt bei Männern bei etwa täglich zwei bis drei Glas Alkohol, bei Frauen sind es eines bis zwei. Dies gilt auch für Sportler.

NICHT WAHR

TIERISCHES FETT IST UNGESUND

Der Mythos des ungesunden tierischen Fetts hält sich schon sehr lange und deswegen wird er so schnell auch nicht entkräftet. Als Begründung wird immer wieder angegeben, tierisches Fett enthalte viel gesättigtes Fett und dies fördere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dieser Zusammenhang konnte aber nie belegt werden und der heutige Forschungsstand zeigt klar auf: Es gibt keine grössere Gefahr bzw. keinen Zusammenhang für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Abhängigkeit zum Konsum von gesättigtem Fett. Und ganz unabhängig von gesättigtem oder tierischem Fett gilt: Kein Nährstoff oder Lebensmittel ist per se gesund oder ungesund. Die Wirkung auf den Menschen ist immer eine Frage der Menge und vor allem auch der Häufigkeit, mit der wir etwas essen oder trinken.

NICHT WAHR

JE MEHR VITAMINE, DESTO BESSER

Nein, so einfach ist es nicht. Im Gegenteil. Vitamine verfügen zwar über einen besonders guten Ruf und sind bei ganz spezifischen Mangelkrankheiten auch extrem wirksam, wie beispielsweise das Vitamin C beim Skorbut. Aber wir wissen heute, dass zu viele Vitamine durchaus schädlich sein können. Selbst die wasserlöslichen Vitamine. In den letzten Jahren entwickelte sich ein immer besseres Verständnis über die Vitamine. Dabei gab es insbesondere zwei nicht erwartete Erkenntnisse, die mit den antioxidativen Vitaminen (-Carotin, C und E) zusammenhängen. Bei regelmässiger Einnahme von antioxidativen Supplementen sieht man nicht eine bessere Gesundheit oder längeres Leben. Es gibt sogar eine minimal höhere Gefahr, verfrüht zu sterben. Im Ausdauersport hat man zudem mehrfach beobachtet, dass bei Einnahme von antioxidativen Vitaminen während intensiven Trainingsphasen die Trainingseffekte reduziert sind. Zusätzliche Vitamine soll man daher nur bei einem Mangel und idealerweise in Absprache mit einer Fachperson einnehmen.

HALB WAHR

BROT MACHT DICK

So wie kein Nährstoff oder Lebensmittel gesund oder ungesund ist, so macht kein Lebensmittel oder Nährstoff generell dick. Aber: Brot enthält eine anständige Menge an Kohlenhydraten (etwa 40 bis 50 g pro 100 g Brot) und kann daher das Gewichtsmanagement wesentlich beeinflussen. Kohlenhydrate und Fette sind ein Dauerstreitpunkt, vor allem wenn es um Gewichtskontrolle geht. Unbestritten ist eine wesentliche Eigenschaft der Kohlenhydrate: Sie liefern Energie für die Muskeln. Daher sind sie ideal für jeden Sport, der regelmässige und anständige Muskelarbeit erfordert. Und deswegen können sie umgekehrt problematisch werden, wenn wir unsere Muskeln nur spärlich bewegen. Hinzu kommt noch, insbesondere bei wenig bewegten Zeitgenossen, dass bereits ab einer mässigen Einnahme von Kohlenhydraten der Fettstoffwechsel gesenkt wird. Somit können Kohlenhydrate bei körperlich wenig aktiven Menschen gut dazu beitragen, dass die Fettreserven artig im Köper bleiben und nicht abgebaut werden. Und da Brot anständig Kohlenhydrate enthält …

FOTOS: ISTOCKPHOTOS.COM

WEDER NOCH

ROHES GEMÜSE IST GESÜNDER ALS GEKOCHTES

Gleichzeitig richtig und falsch. Es gibt dermassen viele verschiedene Gemüse mit unterschiedlichster Zusammensetzung an Nährstoffen, dass eine pauschale Aussage unmöglich ist. Zudem wirken sich die verschiedenen Kochmethoden unterschiedlich auf die Nährstoffe, aber auch auf die physikalische Struktur des Gemüses aus. Bei Hitze können einzelne Vitamine und auch sekundäre Pflanzenstoffe wie die Phenole zu einem wesentlichen Teil zerstört werden. Dies gilt aber nicht für alle diese Stoffe, und das Ausmass ist von Stoff zu Stoff unterschiedlich. Sicher ist: Hitze führt zu einer Schwächung der Zellen im Gemüse und die Nährstoffe können so einfacher austreten und aufgenommen werden. Hitze ist somit weder pauschal gut noch schlecht. Wesentlich wichtiger als der Zustand roh oder gekocht ist, dass man überhaupt Gemüse isst. Drei Handvoll pro Tag sollen es sein, auch im Sport. Wichtig für Sportler: Gemüse soll möglichst nach und nicht unmittelbar vor Belastungen auf den Teller. Sonst riskiert man aufgrund der relativ langen Verdauungszeit Magen-Darm-Probleme während der Belastung.

NICHT WAHR

LIGHTPRODUKTE SIND FETTARM

Lightprodukte können, aber müssen nicht fettarm sein. Die Bezeichnung «light» bei einem Lebensmittel hat mit dem Fettgehalt direkt nichts zu tun und ist gesetzlich geregelt. In der entsprechenden Verordnung über die Kennzeichnung und Anpreisung von Lebensmitteln heisst es: «Die Angabe, der Gehalt an einem oder mehreren Nährstoffen sei reduziert worden (oder das Lebensmittel trägt die Bezeichnung light), ist nur zulässig, wenn die Reduzierung des Anteils mindestens 30 Prozent gegenüber einem vergleichbaren Produkt ausmacht.» Wenn light in Bezug auf den Fettgehalt verwendet wird, heisst dies also, die Lightvariante muss mindestens 30 Prozent weniger Fett enthalten als die nicht-light-Variante. Eine Mayonnaise enthält rund 80 g Fett pro 100 Gramm, eine Mayonnaise Light muss somit mindestens 30 Prozent weniger, also höchstens 56 g Fett aufweisen. Das ist zwar deutlich weniger, aber noch lange nicht fettarm!

***PAOLO COLOMBANI** ist Mitbegründer des Swiss Forum for Sport Nutrition *(www.sfsn.ch)*, Präsident der Swiss Sports Nutrition Society *(www.ssns.ch)*. Der Ernährungsexperte betreibt unter *www.colombani.ch* eine Consulting-Webseite zu Ernährungsfragen.

NICHT WAHR

MARGARINE IST GESÜNDER ALS BUTTER

Falsch. Margarine wird üblicherweise aus pflanzlichen Ölen hergestellt. Lange Zeit wurden die Öle dafür gehärtet und es entstanden die sogenannten industriellen Transfette, die bereits in geringen Mengen die Gefahr für Herzerkrankungen erhöhen. Heute ist dies glücklicherweise kein Problem mehr, da der Gehalt an Transfetten in Pflanzenölen gesetzlich geregelt ist. Aber es gibt keinen Grund dafür, weshalb Margarine sinnvoller sein soll als Butter. Wer Butter mag, soll sie in der Küche mit gesundem Menschenverstand verwenden, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Dies gilt selbstverständlich auch für den Sport.

NICHT WAHR

KAFFEE ENTZIEHT DEM KÖRPER WASSER

Die frühesten Untersuchungen über die scheinbar entwässernde Wirkung des Koffeins stammen aus den 1920er-Jahren. Bereits damals kam man zum Schluss, dass Kaffee nicht harntreibend ist, wenn man die Harnmenge über den ganzen Tag betrachtet. Und bereits vor rund zehn Jahren resümierte man die Gesamtheit aller Forschung folgendermassen: Bei regelmässig Kaffee- oder Teetrinkenden sieht man keinen harntreibenden Effekt des Koffeins; bei mindestens mehrtägiger Abstinenz von Kaffee und Tee führen mehrere Tassen Kaffee oder Tee zu einer kurzfristig erhöhten Harnmenge. Aber diese Erhöhung verschwindet wieder, sobald man regelmässig Kaffee oder Tee trinkt. Daher ist die Aussage, Kaffee entziehe dem Körper Wasser, auf längere Sicht betrachtet falsch.

HALB WAHR

DER MENSCH BRAUCHT TÄGLICH ZWEI LITER WASSER

Das ist teilweise richtig. Der Mensch braucht Wasser. Die Menge hängt aber von vielen Faktoren ab. Eine leichte Frau braucht weniger als ein schwerer Mann, eine körperlich aktive Person mehr als ein kaum bewegter Mensch, bei hohen Temperaturen braucht es mehr als bei kühlen Temperaturen. Die minimale Menge dürfte bei mässiger Umgebungstemperatur, geringer körperlicher Aktivität und geringem Körpergewicht bei etwa einem Liter Flüssigkeit pro Tag liegen. Ein halber Liter kommt übrigens bei einer abwechslungsreichen Ernährung bereits aus fester Nahrung. Das andere Extrem gibt es bei ganz langen Ausdauerbelastungen. Hier können wir mit durchschnittlich einem halben Liter pro Stunde rechnen. In der feuchten Wärme kann sich diese Menge noch erheblich erhöhen, in der trockenen Kühle durchaus senken. Wer sich wenig bewegt und sich bei angenehmen Temperaturen aufhält, kommt mit täglich einem bis zwei Litern trinken gut über die Runden.

NICHT WAHR

ZITRUSFRÜCHTE SCHÜTZEN VOR ERKÄLTUNGEN

Leider nein. Schon vor rund 60 Jahren gab es eine entsprechende Untersuchung. Bestimmte Stoffe in Zitrusfrüchten, die Flavonoide, hätten die vermeintliche Wirkung von Vitamin C gegen die Erkältungsviren verbessern sollen. Die Schlussfolgerung lautete aber bereits damals: null Effekt der Flavonoide oder von Vitamin C gegenüber den klinischen Symptomen der Erkältung. Diese Situation hat sich bis heute kaum verändert. In der allgemeinen Bevölkerung sieht man keine Wirkung von Vitamin C gegenüber Erkältungen. Einzig nach einem 90-km-Lauf beobachtete man etwas weniger Erkältungen, wenn vor dem Lauf Vitamin C supplementiert wurde. Hingegen dauerten Erkältungen nach einem Marathonlauf bei vorgängiger Supplementierung gar etwas länger als normal. Bedenkt man, dass regelmässige Einnahme von antioxidativen Vitaminen (inkl. des Vitamin C) zu einer Unterdrückung der Trainingseffekte im Ausdauersport führen kann, sollte man lieber auf Vitamin C als Vorbeugung vor Erkältungen verzichten und einfach allgemein vielseitig essen.

UMSTRITTEN

VIEL SALZ ERHÖHT DEN BLUTDRUCK

Die einen sagen Ja, die anderen sagen Nein. Beim Salz gibt es in der Forschungsgemeinde einen tiefen Graben. Die Gesundheitsbehörden tragen die eine Meinung: Der Blutdruck gehe mit dem Salzkonsum einher und dieser sei somit möglichst weit zu senken. Denn hoher Blutdruck ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auf der anderen Seite gibt es Forscher, die die gleiche Situation wie beim Alkohol beobachten: Zu viel, aber auch zu wenig Salz erhöht die Gefahr des verfrühten Sterbens. Bei diesem sogenannten J-Zusammenhang gilt es die Menge an Nährstoff oder Lebensmittel zu identifizieren, die mit der geringsten Gefahr einhergeht. Diese liegt gemäss der einen Forschungsgemeinde zwischen täglich rund 7 und 12 g Salz. Die anderen Forscher, inklusive der Gesundheitsbehörden, empfehlen hingegen 5 g oder weniger. Für den Sport ist dieser Diskurs weniger relevant. Die Devise lautet vielmehr: Sei nicht zu sparsam mit dem Salz! Denn Salz geht in anständigen Mengen über den Schweiss verloren und muss entsprechend ersetzt werden. Wer sich genügend bewegt und schwitzt, der muss nicht jedes Salzkorn zählen. Und bei ganz langen Ausdauerbelastungen (z. B. Ironman) gilt es gar, den Salzverlust während des Wettkampfs mit salzhaltigen Lebensmitteln oder Getränken zumindest teilweise zu ersetzen.

NICHT WAHR

MAGNESIUM SCHÜTZT VOR KRÄMPFEN

Höchst wahrscheinlich nicht. Die Aussage, Magnesium schütze vor Muskelkrämpfen, ist seitens Gesetzgebung sogar als sogenannte gesundheitsbezogene Aussage bei Lebensmitteln und Nahrungsergänzungen nicht erlaubt. Belastungsbedingte Muskelkrämpfe sind kein Mythos, sondern ein kleines Mysterium. Ein Magnesiummangel erscheint dabei als Ursache wenig wahrscheinlich. Der Grund: Magnesium ist an mehreren Hunderten Reaktionen im Stoffwechsel beteiligt. Bei einem Mangel müssten daher gleich an verschiedensten Orten Probleme auftauchen, und nicht nur bei der Muskelkontraktion während gewissen Situationen. Generelle Überbelastung der Muskulatur (gegen Ende einer auszehrenden Ausdauerbelastung beispielsweise), Kälte oder erhöhte Flüssigkeitsverluste werden als mögliche Ursachen für Krämpfe diskutiert. Die aktuelle Forschung deutet auf ein Mitspielen des zentralen Nervensystems bei der Entstehung von belastungsbedingten Krämpfen hin. Aber im Endeffekt ist die Situation ernüchternd: Wir wissen nicht genau, was die Krämpfe auslöst – und entsprechend unklar ist es, was wirklich dagegen hilft.

FOTOS: ISTOCKPHOTOS.COM

HALB WAHR

WÜRSTE VERURSACHEN KREBS

Hier gibt es ein bescheidenes Ja. Wer täglich 50 g Fleischwaren wie Würste und Salami isst, hat eine leicht höhere Gefahr (18%), Darmkrebs zu entwickeln. Nur: Darmkrebs als Todesursache ist nicht extrem häufig, in der Schweiz sind es weniger als 2% aller Todesfälle. Ein relativer Anstieg von 18% bei täglich 50 g Fleischwaren ergibt einen absoluten Anstieg der Gefahr von weniger als 0.4%. Wohlgemerkt: bei täglich 50 g Fleischwaren. Wer weniger isst oder nur im Sommer beim Grillieren Würste geniesst, der braucht sich keinen Kopf zu machen. Unklar ist zudem, ob der beobachtete Zusammenhang zwischen Fleischwaren und Krebs ein echter Zusammenhang ist. Es gibt zwar Vermutungen über mögliche biochemische Gründe für einen solchen Zusammenhang. Die sind aber alles andere als gesichert. Wer sich ausreichend bewegt, hat jedenfalls eine geringere Gefahr für Darmkrebs. Daher ist die Wurst-Krebs-Geschichte im Sport kaum der Rede wert.

NICHT WAHR

BIOLEBENSMITTEL SIND GESÜNDER

Nein. Bei Biolebensmitteln geht es primär um die Art und Weise, wie das Lebensmittel produziert wurde, egal, ob es sich dabei um Lebensmittel pflanzlicher oder tierischer Herkunft handelt. Die Produktion soll so nachhaltig wie möglich sein und die Natur so gut es geht schonen. Einen messbaren Effekt auf den Gehalt der Nährstoffe hat dies aber kaum, abgesehen vielleicht bei den Fettsäuren von Milch und Fleisch. Dies bedeutet aber nicht, Biolebensmittel seien eine sinnlose Sache. Im Gegenteil. Der Nutzen liegt einfach stärker auf der Seite der Umwelt und dem Wohl der Tiere bzw. bei den Pflanzen, und nicht unmittelbar in der Gesundheit des Menschen. Daher: Wenn Biolebensmittel aus der Region verfügbar und finanziell erschwinglich sind, stellen sie sicherlich eine sinnvolle Wahl dar.

HALB WAHR

ESSEN AM ABEND MACHT DICK

Nein. Oder Ja. Man kann die Antwort wählen, die man möchte. Wenn vor dem Abendessen bereits so viel gegessen wurde, dass der Tagesbedarf an Kalorien erreicht wurde, dann macht Essen am Abend dick. Aber nicht immer. Denn es kommt noch darauf an, was man isst. Und isst man abends zum ersten Mal am Tag, so wird man kaum Fettpölsterchen anlegen. Dass das Essen am Abend pauschal dick machen soll, ist jedenfalls Humbug. Auch für das Essen – oder nicht-Essen – bestimmter Nährstoffe ab einer gewissen Uhrzeit gibt es keine stichhaltigen Gründe. Ausser man will eine entsprechende Diät verkaufen. Wer regelmässig viel Sport treibt, braucht sogar den ganzen Tag, um genügend Energie und Nährstoffe zu essen. Eine Mahlzeit auszulassen ist in solchen Fällen oft kontraproduktiv und nicht gerade leistungsfördernd.