



(HTTP://WWW.BILD.DE/)

EIWEISS IST GESUND, FRÜHSTÜCKEN MACHT DICK....

Die 10 hartnäckigsten Ernährungs-Irrtümer



Besser ohne Frühstück aus dem Haus, weil es eine sinnlose Kalorienquelle ist? Besser nicht, sonst ist der Jieper auf Zwischendurch-Snacks noch größer!

Foto: augustino - Fotolia

10.05.2014 - 13:18 Uhr

Kein Frühstück, nach 18 Uhr nichts mehr essen – und wenn dann nur Eiweißhaltiges, denn das ist super-gesund. Denken Sie das wirklich? Dann sind Sie leider auf dem Holzweg....

Manche Irrtümer in punkto Ernährung und Diät sind einfach nicht totzukriegen. BILD und Uschi Köhler-Kronester (<http://www.dermatologie-am-dom.de/praxis/aerzteteam/uschi-k-ehler-kronester.html>), Dermatologin und Ernährungsmedizinerin aus München, versuchen es dennoch – hätten Sie es gewusst?

1. Wer frühstückt, nimmt zu

Ganz im Gegenteil. Eine US-Studie zeigt, dass Menschen, die regelmäßig frühstücken, schlanker sind als diejenigen, die nicht frühstücken. Körperlich Arbeitende sollten sogar morgens reichlich bei Brötchen & Co. zugreifen. Denn das Frühstück liefert Energie, die der Körper braucht, um bei Kräften zu bleiben. Gleiches gilt für Kinder, die einen schnelleren Stoffwechsel als Erwachsene haben. Also: Nie ohne Frühstück zur Arbeit oder zur Schule.

2. Nach 18 Uhr Essen macht dick

Das ist nicht der Fall. Entscheidend ist, wie viele Kalorien man am Tag insgesamt aufgenommen hat. Hat man die eigene Energiebilanz nicht überschritten, kann man auch nach

18 Uhr etwas essen. Aber besser nicht direkt vor dem Schlafengehen, das kann den Schlaf stören, da das Verdauungssystem aktiv am arbeiten ist.

3. Nur mit Diäten kann man abnehmen

Kurzfristig mag das vielleicht stimmen. Doch oft tappt man in die JoJo-Effekt Falle. Grund: Diäten bedeutet Verzicht – und das macht auf Dauer unglücklich. Nur eine Ernährungsumstellung hilft langfristig dabei, Pfunde zu verlieren. Auch übt man dabei keinen Verzicht aus und spart sich Frust (und Frustessen!).



Uschi Köhler-Kronester, Dermatologin und Ernährungswissenschaftlerin aus München
Foto: Uschi Köhler-Kronester

4. Kohlenhydrate machen dick

Kohlenhydrate dienen unserem Körper und vor allen Dingen unserem Gehirn als Energielieferant. Durch den Verzehr von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Reis oder Brot nimmt der Körper Zucker auf, den er in Energie umwandelt. Letztendlich kommt es bei dem Verzehr von Kohlenhydraten auf die Energiebilanz an – nimmt der Mensch mehr Kalorien auf, als er benötigt, speichert der Körper den Überschuss und Fettpolster entstehen. Da jeder Mensch Nährstoffe unterschiedlich verarbeitet, kann eine Stoffwechselanalyse hilfreich sein, um die eigene Ernährung richtig einzustellen.

5. Eine eiweißreiche Ernährung ist gesund

Das stimmt so leider nicht ganz. Eiweiße sorgen zwar dafür, dass mehr Sättigungshormone freigesetzt werden und man so schneller satt ist. Und die geringe Kohlenhydratzufuhr regt auch durchaus die Fettverbrennung an, was gut für die Figur ist. Allerdings ist bei einer eiweißhaltigen Ernährung auch Vorsicht geboten! Durch den 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.

6. Fettessenz macht dick

Der Körper braucht sowohl Kohlenhydrate als auch Fette, um gesund zu bleiben. Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren, die unter anderem im Lachs oder Hering stecken, sind sogar lebenswichtig für den Körper. Auch ungesättigte Fettsäuren, die z.B. in pflanzlichen Ölen vorkommen, werden für den Aufbau des Gehirns, für die Produktion von bestimmten Hormonen oder für die Immunabwehr benötigt. Fette sind also per se nicht schlimm. Wer abnehmen möchte, sollte darauf achten, gute Fette in Maßen (60-80g pro Tag) aufzunehmen. Sie sind wichtige Bausteine einer gesunden Ernährung.

7. Wenn ich aufs Essen verzichte, nehme ich ab

Das ist leider ein Trugschluss. Ohne Nahrung gerät der Körper unter Stress und fährt seinen Energieverbrauch herunter. Folge: Er baut überwiegend Muskel- und kaum Fettgewebe ab. Bei einem völligen Verzicht auf Nahrung wird der Körper nicht ausreichend mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt. Mangelerscheinungen (verminderte geistige und körperliche

Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen, Schwächegefühl, [Sehstörungen](#)) können auftreten. Um diesen Mangelerscheinungen vorzubeugen und Heißhunger-Attacken im Keim zu ersticken, ist es wichtig, regelmäßig zu essen.

8. Light-Produkte helfen beim Abnehmen

Nein – wer Light-Produkte isst, isst häufig mehr. Denn Fett ist sättigend, Lightprodukte leider in der Regel nicht. So nimmt man unbewusst oft die gleiche Menge an Kalorien auf.

Lightprodukte ersetzen Zucker oft durch Süßstoffe. Diese gaukeln dem Körper die Aufnahme von Zucker vor. Als Reaktion auf diesen Schwindel schüttet der Körper Insulin aus, um den vermeintlich hohen Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht halten zu können. Da jedoch nur wenig Zucker im Blut ist, sinkt der Blutzuckerspiegel drastisch ab. Die Folgen sind dann oft Heißhungerattacken auf Süßes.

9. Vitaminpräparate können Obst und Gemüse ersetzen

Wer sich ausgewogen ernährt, benötigt Vitamin-Präparate nicht. Der Verzehr von Obst und Gemüse senkt das Risiko für Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfälle. Besonders wichtig ist hier das Zusammenspiel verschiedener Inhaltsstoffe, den sogenannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, die Obst und Gemüse erst gesund machen. Das ist bei einer Aufnahme von isolierten Vitaminen in Tablettenform nicht der Fall. Also lieber zu Apfel und Karotte als zu Tabletten greifen.

10. Dicksein liegt nicht in den Genen, das hat jeder selbst in der Hand

Nicht ganz! Die unterschiedliche genetische Veranlagung der Menschen hat zur Folge, dass jeder Einzelne Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße oder Fette unterschiedlich verstoffwechseln kann. Bei einigen sind also tatsächlich die Gene schuld daran, dass sich Chips, Schoki & Co. schneller und dauerhafter an der Hüfte festsetzen als bei anderen. Aber: Sport hilft auch hier! Sie können ihre Extra-Kilos also nicht für immer auf Ihre Gene schieben!

Sie wollen noch mehr Mythen rund ums Essen und Ernährung? Bekommen Sie!



PIPPAS PO EIN FAKE?
TOTAL VERARSCHT!

(<http://www.stylebook.de/stars/Pippa-Middleton-Ausgestopfter-Po-bei-royaler-Hochzeit-296652.html>)



BEAUTY-REGELN
FÜR DEN GEPELEGTEIN EINDRUCK
FÜR DEN ALLTAG

(http://www.stylebook.de/beauty/Beauty-Regeln-fuer-einen-gepflegten-ersten-Eindruck-298714.html)

Empfohlen von

THEMA FOLGEN



Abnehmen

(http://www.bild.de/themen/specials/abnehmen/ratgeber-diaet-abnehmen-news-fotos-videos-17039720.bild.html)
Ihr persönliches BILD.de: Folgen Sie diesem Thema und verpassen Sie keinen neuen Artikel.
So funktioniert's! (http://www.bild.de/bild-community/2013/community/anleitungthemenfolgen-29726682.bild.html)

FOLGEN 263

POREČ SUMMER OPENING FESTIVAL
6.-8.6.2014.
Feat. Shaggy (USA) & Inna



(http://ww251.smartadserver.com/diff/251/3193605/go2.asp?
3193605%3B327416%3B0%3B1399883474525%3BS%3Bsystemtarget=%24qc%3d1307003641%3b%24ql%3dmedium%3b%24qpc%3d50667%3b%24qpp%3d0%3b%24qt%
plus%2fratgeber%2fdiaet%2fernaehrung%2fernaehrungs-mythen-kohlenhydrate-eiweiss-light-produkte-gene-diaet-35843224%2cjsRedirectFrom%3dconversionToLogin.bild



FÜR SINGLES MIT NIVEAU
Finden Sie jetzt gezielt den Partner, der wirklich zu Ihnen passt.

www.ElitePartner.de

(https://ww251.smartadserver.com/diff/251/2955395/go14.asp?
2955395%3B327416%3B0%3B1399883474525%3BS%3Bsystemtarget=%24qc%3d1307003641%3b%24ql%3dmedium%3b%24qpc%3d50667%3b%24qpp%3d0%3b%24qt%
plus%2fratgeber%2fdiaet%2fernaehrung%2fernaehrungs-mythen-kohlenhydrate-eiweiss-light-produkte-gene-diaet-35843224%2cjsRedirectFrom%3dconversionToLogin.bild.hti



WEIGHT WATCHERS ONLINE
Mein einfacher Start. Der neue 2 Wochen Plan: Essen Sie was Sie lieben!

Heute kostenlos starten und Anmeldegebühr sparen!*

(http://ww251.smartadserver.com/diff/251/3235632/go0.asp?
3235632%3B327416%3B0%3B1399883474525%3BS%3Bsystemtarget=%24qc%3d1307003641%3b%24ql%3dmedium%3b%24qpc%3d50667%3b%24qpp%3d0%3b%24qt%
plus%2fratgeber%2fdiaet%2fernaehrung%2fernaehrungs-mythen-kohlenhydrate-eiweiss-light-produkte-gene-diaet-35843224%2cjsRedirectFrom%3dconversionToLogin.bild.hti

© Axel Springer AG 2012. Alle Rechte vorbehalten

ANZEIGE