

# Die schweren Knochen sind schuld! Wirklich?

Manche Mythen rund ums Essen halten sich ewig – die wenigsten enthalten etwas Wahres. Hier kommt die Aufklärung.

**B**ewusst essen kann anstrengend sein: Man kann Glyxdiät auftischen oder sich nach seiner Blutgruppe ernähren – gesund und genussvoll ist das nicht unbedingt. Mit ein paar hartnäckigen Ernährungsirrtümern sollte somit aufgeräumt werden, damit Essen wieder Genuss und Freude macht. Die folgenden Mythen halten sich ewig, obwohl sie sich nicht durch Fakten belegen lassen:

## Der langsame Stoffwechsel

Wenn das wenige, das man isst, trotzdem immer viel zu schnell ansetzt, muss der vermeintlich lahme Stoffwechsel als Sündenbock erhalten. Die «guten Futterverwerter» beneiden die «schlechten» um ihre schnelle Energieverwertung. Wissenschaftler aus Cambridge haben diesen gern gepflegten Mythos untersucht: Sie massen bei Erwachsenen Energiezufuhr und -verbrauch und

analysierten den Energieumsatz und Stoffwechsel. Das Ergebnis war – zumindest für die übergewichtigen Teilnehmenden – enttäuschend. Mit jeder Gewichtszunahme stiegen auch der Energieverbrauch und -umsatz kontinuierlich an. Auch die Stoffwechselfunktion zeigte eine ständige Steigerung von den Normalgewichtigen hin zu den besonders Übergewichtigen. Die Gleichung ist demnach ganz einfach: Je mehr man isst, desto höher ist auch die Stoffwechsellistung

## Wer aufs Frühstück verzichtet, nimmt ab

Gerade Gewichtsgeplagte verzichten aufs Frühstück, in der Hoffnung, auf diese Weise abzunehmen. Das ist jedoch Augenwischerei, denn dahinter steht meist der unausgesprochene Gedanke: Wenn ich jetzt verzichte, kann ich nachher mehr essen. Das ist zwar verführerisch, aber auch



## Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

## Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon:  
Montag bis Donnerstag von  
9.00 bis 11.00 Uhr  
031 359 57 56  
Oder schreiben Sie an:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter  
[www.lemenu.ch/wellfood](http://www.lemenu.ch/wellfood)



trügerisch: So ist es gut möglich, dass die insgesamt aufgenommene Kalorienmenge einer Person, die drei bis vier Mahlzeiten täglich isst, geringer ausfällt als bei jemandem, der eine Mahlzeit auslässt. Gerade ein gutes Frühstück mit Vollkornbrot oder Vollkornflocken, Milch und Milchprodukten sowie Obst macht leistungsfähig, ist moderat im Kaloriengehalt und schützt überdies vor Heisshunger um die Mittagszeit.

#### Schwere Knochen

Überflüssige Kilos mit schweren Knochen zu rechtfertigen, ist eine beliebte, wenn auch schlechte Ausrede, wenn die Waage aus der Balance gerät. Die Knochen machen nur etwa acht bis maximal zehn Prozent des Körpergewichts aus. Sie sind bei allen Menschen im Verhältnis zur Körpergröße ungefähr gleich schwer.

#### Milch ist nichts für Erwachsene

Fest steht: Milch führt weder zu einer Verschleimung der Atemwege noch verursacht sie Diabetes oder Tumorerkrankungen. Die Vorwürfe der Milchgegner nehmen zuweilen ideologische und abstruse Züge an. Hingegen gibt es Hinweise, dass Milch die Gewichtsreduktion unterstützt und vor Bluthochdruck schützt. Ein weiterer Vorteil: Milch und Milchprodukte enthalten Kalzium, das zum Schutz vor Osteoporose beiträgt. Ausserdem enthält Milch die Mineralstoffe Kalium und Magnesium sowie

alle Vitamine, insbesondere die Vitamine B2, B12, A, E und D.

Erwachsene profitieren also sehr wohl von den gesundheitlichen Vorteilen der Milch. Die gesunde Ernährung empfiehlt täglich drei Portionen, zum Beispiel ein Glas Milch, einen Becher Joghurt und ein Stück Käse.

#### Abends essen macht dick

Entscheidend ist allein die Gesamtmenge der Kalorien, die man aufnimmt. Es gibt keine Tages- oder Nachtzeit, zu der Essen besonders ansetzt. Wahrscheinlich entstand die Idee, dass Essen am Abend dick macht, aus der Vorstellung heraus, dass Verdauung und Stoffwechsel ruhen, wenn der Mensch schläft. Doch dem ist nicht so: Während der Nacht regeneriert der Körper und dafür verbraucht er ebenfalls Energie.

#### Margarine hat weniger Kalorien als Butter

Margarine enthält minim weniger Kalorien als Butter. Bezogen auf eine Portion von 10 Gramm liefert Butter 8,2 Gramm Fett und 73 Kilokalorien. Bei Margarine sind es im Durchschnitt 8,0 Gramm Fett und 71 Kilokalorien. Der Unterschied liegt in der Natürlichkeit: Butter wird ausschliesslich aus Rahm hergestellt und enthält keine Zusatzstoffe. Der Rohstoff für Margarine hingegen ist Pflanzenöl. Bis daraus ein streichfähiges Produkt entsteht, sind lange, energieintensive Herstellungs-

prozesse und eine Fülle von Zusatzstoffen nötig.

#### Bier macht Bauch

Der Mythos vom Bierbauch lebt – zumal er sich im Alltag zu bewahrheiten scheint. Dabei gehört Bier keineswegs zu den grössten Kalorienlieferanten unter den Getränken: Bier enthält rund 40 Kilokalorien pro Deziliter, Rotwein (12 Vol.-%) hingegen 70 Kilokalorien. Dennoch scheinen Biertrinker im Durchschnitt die dickeren Bäuche zu haben. Wissenschaftler vermuten, dass das an den Ernährungsgewohnheiten liegt: Männer, die abends gerne noch ein paar Biere trinken, gehören selten zur Gruppe der Fitnessorientierten. Und zum Bier essen viele gerne etwas Kräftiges. Wissenswert ist sowohl für Bier- als auch für Weinliebhaber: Alkohol verlangsamt die Fettverbrennung und arbeitet somit einer gewollten Gewichtsabnahme zuwider.

#### Ernährung in die Hand genommen

Handfeste Informationen über eine gesunde Ernährung liefert die Ernährungspyramide. Sie beruht auf Fakten und nicht auf Mythen und Vorurteilen. Die Pyramide zeigt, wie Sie sich gesund ernähren können. Mehr Wissen gibt es unter [www.lemenu.ch/pyramide](http://www.lemenu.ch/pyramide)



Mit  
gesunder und  
ausgewogener  
Ernährung  
absurden  
Ausreden  
widerstehen.

