

GERÜCHTE, MYTHEN ODER FAKTEN – was ist dran an Ernährungsweisheiten?

Mag. Sabine Bisovsky



Was esse ich?



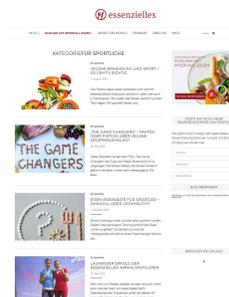
Mein Herz schlägt für gesunde Ernährung

...aber ich liebe genauso Süßes und ein gutes Glas Wein ☺



Ernährungswissenschaftlerin aus Leidenschaft seit 1991

Blog: <https://essenzielles.at>



Quelle: youtube - Zeitreise der Ernährung | extra 3 | NDR



Was stimmt eigentlich?



essenzielles

WKO

Sind pflanzliche Milchalternativen gesünder als Kuhmilch?



essenzielles

WKO

Wahr oder falsch?

1. Sind pflanzliche Milchalternativen gesünder als Kuhmilch?
2. Ist Kaffee ohne Milch wirklich bekömmlicher?
3. Ist dunkle Schokolade gesünder als Milkschokolade?
4. Sind Meersalz & Co gesünder als normales Salz?
5. Gibt es eine Entschlackung?
6. Kann Intervallfasten beim Abnehmen helfen?
7. Ist Fruchtzucker der gesündere Zucker?
8. Kann man Allergien mithilfe von Selbsttests nachweisen?
9. Was ist besser – Butter oder Margarine?
10. Fördert Schnaps die Verdauung?

essenzielles

WKO

Produkte aus Kuhmilch

- ⌚ Hochwertiges Eiweiß – vor allem hoher Leucingehalt → Muskelaufbau
- ⌚ Knochenstärkendes Kalzium – beste natürliche Quelle
- ⌚ Vitamin B₂ für Energiegewinnung und Wachstumsprozesse
- ⌚ Vitamin B₁₂ für Blutbildung und Wachstum
- ⌚ Zink für ein intaktes Immunsystem
- ⌚ Kalium, Magnesium, Jod, Vitamin D
- ⌚ Milchsäure in Sauermilchprodukten verbessert pH-Wert im Darm
- ⌚ schlechterer ökologischer Fußabdruck als die meisten Pflanzendrinks



© Marco Verch auf ccnull.de

essenzielles

WKO

Produkte aus Pflanzenmilch

- ⌚ Eiweißgehalt meist verschwindend klein – außer bei Sojadrinks
- ⌚ Kalzium nur in angereicherten Produkten – bei Bioprodukten nicht erlaubt
- ⌚ Wenig B-Vitamine
- ⌚ Vitaminen A und K teilweise unterhalb der Nachweisgrenze
- ⌚ Mehr Eisen als Kuhmilch – besonders Sojadrinks
- ⌚ Meist besserer ökologischen Fußabdruck
- ⌚ Oft viele Zusatzstoffe

**Sojadrinks und Haferdrinks
am ehesten empfehlenswert**



essenzielles



Kaffee ist ein Säurelocker

- ⌚ Chlorogensäure stimuliert Magensäure → Sodbrennen möglich
- ⌚ Schwarzer Kaffee auf nüchternen Magen → kürzer im Magen
- ⌚ Kaffee nach dem Essen → bleibt mit oder ohne Milch länger im Magen
- ⌚ Ab vier Tassen Kaffee/Tag → Kalziumverluste über die Niere ↑
- ⌚ Milch im Kaffee kann Verlusten vorbeugen
- ⌚ Kaffee ist kein Flüssigkeitsräuber!

**Ist der Magen gefüllt, verbleibt auch der
Kaffee länger dort –
egal ob mit oder ohne Milch**



essenzielles



Ist Kaffee mit oder ohne Milch bekömmlicher?



essenzielles



Ist dunkle Schokolade gesünder als Milkschokolade?



essenzielles



Milchschokolade versus dunkle Schokolade



Dunkle Schokolade

- ⊗ mehr Fett (15-20 %)
- ⊗ mehr Antioxidantien

24 g gleich gut wie 200 ml Rotwein

Beobachtungsstudien können keinen kausalen Zusammenhang beweisen



Milchschokolade

mehr Zucker (bis 35 %)

Es lohnt sich bei Schokolade – egal ob hell oder dunkel – der bewusst kleine Naschgenuss.

Meersalz & Co versus „normales“ Salz

- ⊗ Alles Salz kommt letztlich aus dem Meer
- ⊗ NaCl-Gehalt immer ca. 98 % (mindestens 97 per Gesetz)
- ⊗ viele Spezsalsze sind nicht jodiert
- ⊗ Preis
- ⊗ Mikroplastik-Teile und Schwermetalle im Meersalz
- ⊗ Empfohlene Zufuhr max. 6 g pro Tag
- ⊗ Kein nennenswerter Beitrag zur Vitamin- und Mineralstoffzufuhr



Sind Meersalz & Co gesünder als Steinsalz?



Gibt es eine Entschlackung?

- ⊗ Schlacken kommen nur im Hochofen vor
- ⊗ Darm muss nicht sauber sein
- ⊗ Darm reinigt sich selbst
- ⊗ Entgiftung durch Leber, Niere, Haut, Lunge

- viel trinken
- ballaststoffreich essen
- nicht rauchen
- wenig Alkohol
- Gemüse und Obst gut waschen
- hochwertige Lebensmittel kaufen



Vertrauen Sie Ihren körpereigenen „Entgiftungsfabriken“ und pflegen Sie diese so achtsam wie Ihr Gesicht

Kann Intervallfasten beim Abnehmen helfen?

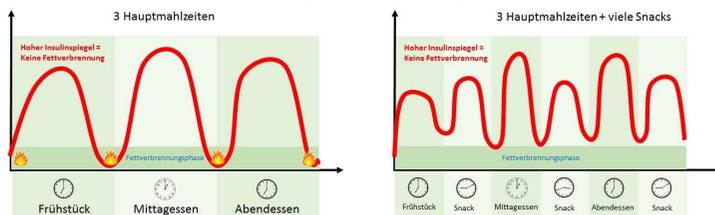
„Irgendwie kam der Sommer dieses Jahr 5 kg zu früh!“



Quelle youtube: Autophagie – Zellen verbrennen ihren Müll (ARD/Planet Wissen)

Was hat es mit dem Intervallfasten auf sich?

- + unkompliziert → einfach im Alltag umsetzbar
- + Schnell sichtbare Erfolge → motiviert zum Weitermachen
- + Es spricht einiges dafür, den Abstand zwischen den Mahlzeiten zu vergrößern
- + Nahrungskarenz senkt Insulinspiegel → Fettverbrennung ↑
- + Prinzip der Autophagie → Zellen „räumen auf“ und „fressen kaputte Zellteile“



Noch viele Fragezeichen offen

- ? Wie viele Fastentage in welchem Rhythmus sind nötig?
- ? Tatsächlich Vorteile für Diabetiker?
- ? langfristige Nährstoffmängel?
- ? Kann vor Krebs schützen?
- ? Anti-Aging-Effekt?
- ! Oft kein gesünderes Essverhalten

Intervallfasten ist keine Garantie für Gewichtsabnahme!



16:8 – meine essenziellen Tipps

- ⑦ Persönliche Strategie finden
- ⑦ Langsam angehen
- ⑦ Nicht planlos essen - viel Gemüse, Erbsen, Bohnen, Vollkornprodukte
- ⑦ In den Ess-Stunden nicht ständig snacken
- ⑦ Viel trinken
- ⑦ Nicht „voressen“
- ⑦ Auf's Sporteln nicht vergessen
- ⑦ Flexibel bleiben
- ⑦ IntervalleESSEN statt IntervallFASTEN andenken



essenzielles



Ist Fruchtzucker der gesündere Zucker?



essenzielles



Wunderwaffe Abnehmspritze?

- Wirkstoff: GLP-1 Rezeptor-Agonist (z. B. Semaglutid) ahmt das Hormon GLP-1 nach
- Wirkung: verstärkt Insulinausschüttung, verzögert Magenentleerung, verstärkt Sättigung
- 💡 Gewichtsabnahme tatsächlich höher als bei anderen Therapien
- 💡 Essgewohnheiten müssen nicht umgestellt werden
- 💡 Wirkt positiv auf Blutfette, Blutdruck und reduziert Entzündungen
- 💡 Wirkung hält nur an, solange das Medikament eingenommen/gespritzt wird
- 💡 Kostet bis zu 3.000 Euro pro Jahr
- 💡 Nebenwirkungen häufig → Völlegefühl, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen
- ? Langzeitfolgen noch nicht bekannt → Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und Gallenblase??
- 💡 Kein Lernprozess für gesunde Essgewohnheiten
- ➔ Nur als Einstieg in ein schlankeres Leben bei BMI > 30



essenzielles



Fruchtzucker steckt in vielen Produkten

WKO - Marieeigebäck mit 55% fruchtiger Füllung (mit Bananensaft)
 Zutaten: Zucker, Glukose-Fruktose-Sirup, Bananensaft aus Bananensaftkonzentrat (17%), Weizenmehl, Kakao, Sesze, Öl, Weizen-Vollkornmehl (6%), Palmfett, Kakaobutter, Stabilisator, Sorbitolsirup, Weizenstärke, Gelliermittel (Pektin), Säuerungsmittel (Citronensäure), Emulgatoren (E471, Lecithine (Soja)), Tapiokastärke, Backtriebmittel (Ammoniumhydrogencarbonat, Natriumhydrogencarbonat), natürliches Aroma, Säureregulator (Mononatriumcitrat), Speisesalz, natürliches Vanillearoma. Kann Spuren enthalten: Schalenfrüchten (CH: Haselnüssen, Mandeln, Cashewnüssen), Milch. Vor Wärmeschutz, Trocken lagern. Nach dem Öffnen innerhalb weniger Tage verzehren. Mindesthaltbarkeitsdatum beachten.

Wellness-Getränk handelsüblich

Zutaten und Inhaltsstoffe

Zutaten

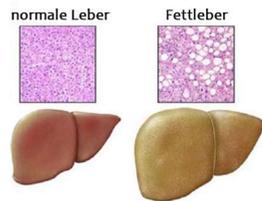
Zutaten: Natürliches Mineralwasser, Fruktose, Birnensaft aus Birnensaftkonzentrat (3%), Kohlensäure, Säuerungsmittel: Citronensäure, natürliches Aroma, Melissenextrakt, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure.

essenzielles



Zu viel Fructose macht krank

- ⑦ Fructose sättigt schlechter als Haushaltszucker → Übergewicht
- ⑦ Fructose fördert das Metabolisches Syndrom → Bauchfett ↑, Bluthochdruck, gestörter Zuckerstoffwechsel, Triglyceride ↑
- ⑦ Fructose hemmt Fettverbrennung in Leber → Energieüberschuss in Leberfett umgewandelt → Nicht-alkoholische Fettleber



essenzielles

WKO

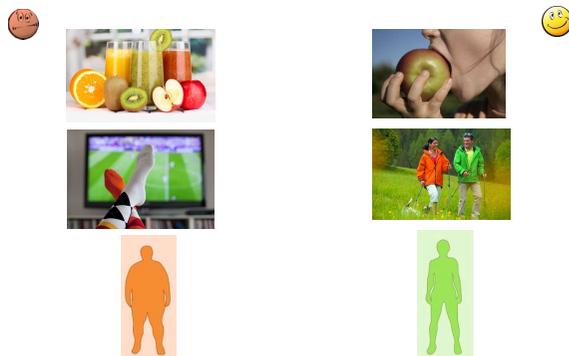
Kann man Allergien mithilfe von Selbsttests nachweisen?



essenzielles

WKO

So entkommen Sie der Nicht-alkoholischen Fettleber



essenzielles

WKO

Selbsttests unter der Lupe

- ⑦ Unterschied Allergie / Unverträglichkeit
- ⑦ seriöse Allergie-Diagnose verläuft mehrstufig (Protokoll, Arztgespräch/Anamnese, Hauttest, Blut/IgE)
- ⑦ Selbsttests prüfen auf IgG-Antikörper
- ⑦ IgG-Nachweis kein Hinweis auf Allergie
- ⑦ Tests im VKI-Test durchgefallen
- ⑦ Gefahr von Nährstoffmangel

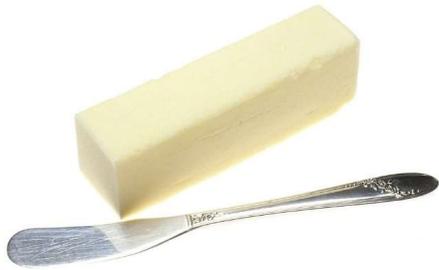


**Hände weg von Selbsttests!
Ohne Gespräch mit einer/m erfahrenen Mediziner*in kann eine Allergie nicht zweifelfrei bestätigt werden.**

essenzielles

WKO

Was ist besser – Butter oder Margarine?



essenzielles

WKO

Fördert Schnaps die Verdauung?



essenzielles

WKO

Streichfett: weniger ist mehr



Butter
schlechte Fette → LDL-Cholesterin ↑
82% Fett
(Cholesterin)
Soja aus Südamerika
↓
Umweltproblem



Margarine
gute Fette → LDL-Cholesterin ↓
82% Fett
(cholesterinfrei)
Kokosfett aus Südostasien
↓
Umweltproblem größer als bei Palmfett

Trans-Fettsäuren in Ö kein Problem mehr → Transfettsäuren-VO

Als Brotaufstrich reine Geschmacksache. Beim Kochen besser zu Ölen greifen.

essenzielles

WKO

Ein Schnapslerl in Ehren...

- ⑦ Verweilzeit im Magen u. a. abhängig von Energie- bzw. Fettgehalt
- ⑦ Käse-Fondue-Experiment: Wein/Tee zum Fondue, Alkohol/Wasser als Digestif
- ⑦ Alkohol verlangsamt Verdauung um mehrere Stunden
- ⑦ Subjektiv erlebte Besserung aufgrund erweiterter Blutgefäße (Magenentspannung)

Hochprozentiges verlangsamt die Verdauung statt sie zu beschleunigen!

Der Verdauung auf die Sprünge helfen, so geht's:

- ✓ Pfefferminztee
- ✓ Kaffee
- ✓ Verdauungsspaziergang



essenzielles

WKO

Checkliste:**Falsche Ernährungsinformationen erkennen**

- ⚠ Vorsicht bei reißerischen Überschriften z. B. „5 kg in 2 Wochen abgenommen“
 - ⚠ Von wem stammt die Information? (selbst ernannter) „Experte“, Vertriebsfirma oder doch seriöse Fachgesellschaft?
 - ⚠ Wird ein Nahrungsmittel als besonders (un)gesund dargestellt?
z. B. „Drei Gläser Milch täglich können tödlich sein“; „Kokosöl gegen Krebs“
 - ⚠ Worauf beruht die Information? „Eine Studie besagt...“
- Gute Quelle für seriöse Informationen: <https://www.medizin-transparent.at/>
<https://www.gesundheit.gv.at/>
<https://www.oege.at/>
<https://essenzielles.at>

„Eine Lüge ist bereits dreimal um die Erde gelaufen, bevor sich die Wahrheit die Schuhe anzieht.“

[Mark Twain]

