

## Wissen

# Lasst es euch schmecken!

Ernährungsempfehlungen werden oft mit Inbrunst vertreten. Viele davon sind allerdings längst widerlegt. Der Mediziner David Fäh hat sich die Faktenlage zu zehn vermeintlichen Weisheiten genauer angeschaut.

Felix Straumann

Die Halbwertszeit grosser Neujahrsvorsätze ist längst überschritten, die heiligen Schwüre vom Silvesterabend gebrochen. Wenn es dabei um Ernährung ging, stehen die Chancen allerdings gut, dass Sie deswegen kein schlechtes Gewissen haben müssen. Denn viele der gängigen Empfehlungen sind ohnehin überholt. Der Ernährungswissenschaftler David Fäh, Dozent an der Berner Fachhochschule, hat den wissenschaftlichen Stand einiger gängiger Ernährungsdogmen unter die Lupe genommen. Sein Schluss: Die Empfehlungen basieren oft auf schlecht gemachten Studien oder haben eine nur bescheidene Wirkung auf die Gesundheit. Fäh hat vor einiger Zeit eine Übersichtsarbeit in der Ärztezeitschrift «Therapeutische Umschau» veröffentlicht. Wir haben seine Befunde zu zehn vermeintlichen Weisheiten hier aufbereitet.

## 1. Nüsse halten schlank



Sie sind so richtig fett und energiereich, die Nüsse. Walnüsse enthalten sogar mehr Kalorien als Pommes Chips. Trotzdem sind sie mindestens so gesund wie Früchte und Gemüse.

Fachleute empfehlen, täglich eine oder zwei Handvoll Nüsse zu essen. Wenn sie nicht geröstet, gemahlen oder gesalzen sind, können sie auch beim Abnehmen helfen. Der Grund: Die energiereichen Inhaltsstoffe sind für die Verdauung schlecht zugänglich und werden teilweise über Stuhl und Urin wieder ausgeschieden. Zudem ist die Verdauung des vergleichsweise hohen Eiweissanteils energieintensiv. Das heisst, der Körper verbrennt viele der Kalorien gleich wieder. Hinzu kommt: Nüsse sättigen besser als etwa Chips. Und wenn sie noch geschält werden müssen, bremsen sie das Ess-tempo. Manche vorteilhaften Eigenschaften gehen allerdings verloren, wenn die Nüsse verarbeitet werden: Salz fördert Appetit und Durst, Rösten macht das enthaltene Fett verfügbarer.

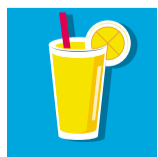
## 2. Muskelverlust durch Diäten



Wer bei einer radikalen Diät wenig bis nichts zu sich nimmt, baut nicht nur Fett, sondern auch Muskelmasse ab. Danach macht sich oft der Jo-Jo-Effekt bemerkbar: Der Körper legt wieder zu, meist mehr, als er vorher verloren hat.

Gern wird behauptet, dass dabei der Muskelverlust nicht rückgängig gemacht, sondern ausschliesslich Fett eingelagert wird. Dadurch sinke der Stoffwechselumsatz, der vor allem von der Muskulatur bestimmt werde, was zu noch mehr Gewichtszunahme führe. Das ist falsch: Studien zeigen, die Muskelmasse erholt sich wieder. Diäten verändern ohnehin weniger den Körper als das Essverhalten. Bei Stress und Emotionen kommt es dadurch zu vermehrter, oft unkontrollierter Nahrungseinnahme - meist in Form von Snacking oder Heissshungerattacken. Dies ist die eigentliche Ursache für die erneute Gewichtszunahme. «Restriktive Diäten verursachen den grössten Schaden im Kopf», schreibt Fäh.

## 3. Fruchtsäfte sind gesund



Früchte sind zweifellos gesund. Sie senken das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden und verschiedene chronische Krankheiten. Auch Gewichtsprobleme sind seltener. Verflüssigte Früchte sind hingegen nur wenig besser als Süssgetränke und erhöhen insbesondere die Gefahr einer Gewichtszunahme. Denn im Vergleich zu Früchten sättigen deren Säfte weniger. Und sie ermöglichen uns, in kurzer Zeit viel mehr Kalorien einzu-



Nicht alles was grün ist, ist auch gesund: Smoothies enthalten oft zu viel Zucker. Foto: Philipp Reiss (Plainpicture)

nehmen. Auch der Zucker ist nicht gesünder als in Cola, Eistee oder Citro. Denn bei Süssgetränken stammt dieser ebenfalls von Pflanzen - von Zuckerrüben oder Zuckerrohr.

## 4. Milch für starke Knochen



Milch enthält Kalzium, Knochen bestehen weitgehend daraus. Logisch, dass Milch für ein robustes Skelett sorgt und gegen Knochenschwund (Osteoporose) hilft. Logisch, aber falsch. Denn was an starken Knochen am meisten interessiert, nämlich das Risiko von Brüchen, wird durch Milchkonsum im Erwachsenenalter nicht beeinflusst. In einer Studie hatten Milchtrinker sogar häufiger Knochenbrüche (möglicherweise, weil der Arzt ihnen aufgrund einer Erkrankung zu mehr Milchkonsum geraten hatte, was die Studie verfälschte). Auch Kalziumtabletten bringen nichts. Im Gegenteil, sie führen regelmässig eingenommen wahrscheinlich sogar zu mehr Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkten. Wir-

kungsvoller als Tabletten oder Milchprodukte ist Bewegung. «Egal wie und wann: Hauptsache, so viel wie möglich», so Fäh. Dadurch lassen sich Brüche auch bei Osteoporose verhindern. Auch ein vorsichtiger Umgang mit Medikamenten und Alkohol im Alter hilft.

## 5. Vitamintabletten gegen Viren



Vitamine, Vitamine und nochmals Vitamine - so lautet das nicht so geheime Rezept vieler Menschen, mit dem sie gesund durch die Erkältungs-

saison zu kommen glauben. Allerdings konnten Studien keinen vorbeugenden Effekt von Vitamin-Supplementen gegen Erkältung nachweisen. Vitamin C verkürzt möglicherweise die Krankheitsdauer ein wenig und lindert die Symptome bestenfalls geringfügig. Auf die Infektionswahrscheinlichkeit hat Vitamin C in Studien jedoch keinen Einfluss. Hochdosiertes Zink vermag die Krankheitsdauer etwas zu verkürzen. Eine vorbeugende Wirkung ist hingegen noch unklar. Den bescheidenen

Nutzen kontrastiert, dass die lang andauernde Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen gesunden Menschen schaden kann. «Schon länger bekannt ist, dass Raucher mit einem erhöhten Lungenkrebsrisiko rechnen müssen, wenn sie Betakarotin/Vitamin A in Tablettenform einnehmen», schreibt Fäh. Neuere Untersuchungen zeigen, dass auch bei Nichtrauchern Betakarotin, die Vitamine A und E sowie möglicherweise auch Folsäure und Vitamin B12 in höheren Dosen nicht nur nichts nützen, sondern das Krebs- und Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen.

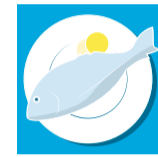
## 6. Ein Gläschen Wein als Medizin



Viele finden diesen Befund eine Unverschämtheit: Ihr geliebtes tägliches Gläschen Wein zum Abendessen ist keine Medizin - sondern schlicht ein Genussmittel. Der moderate Alkoholkonsum, wie er lange Zeit propagiert wurde, bringt nämlich unter dem Strich keinen Gesundheitsvorteil. Entsprechende Empfehlungen basierten auf Beobach-

tungen, die überinterpretiert wurden. Mögliche positive Effekte auf Herz-Kreislauf- und Diabetesrisiko werden durch erhöhtes Sucht- und Unfallrisiko sowie durch eine erhöhte Krebsgefahr aufge-gogen.

## 7. Lieber Fisch statt Fleisch



Fisch essen bringt etwas. Überraschenderweise aber nicht wegen der hochgejubelten Omega-3-Fettsäuren. Diese hätten praktisch keine positive Wirkung

auf die Gesundheit, schreibt David Fäh. «Frühere positive Ergebnisse sind teilweise auf Schwächen der Studien zurückzuführen.» Nein, Fisch essen ist gesund, weil dann weniger rotes Fleisch und Wurstwaren auf den Tisch kommen. Bei Menschen, die ohnehin kein Fleisch essen, bringt Fisch also nichts für die Gesundheit. Im Gegenteil: Die Schadstoffe, mit denen Wild- und Zuchtfische belastet sind, könnten zusätzliche Risiken mit sich bringen. Zudem verstärkt ein gesteigerter Fischkonsum das Problem der Überfischung. Fäh rät deshalb, nicht mehr Fisch zu essen, sondern in erster Linie weniger rotes Fleisch und Wurst.

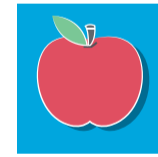
## 8. Weniger Salz bringt etwas



Die einfache Gleichung «Weniger ist mehr» gilt auch beim Salz nicht uneingeschränkt. Bei Personen mit Blutdruckproblemen oder einem erhöhten Risiko

für Herzinfarkt und Hirnschlag wird der Nutzen nicht bestritten. Bei Gesunden ist er jedoch mehr als fraglich. Gesunde Menschen, die viel Salz konsumieren, profitieren in der Regel nicht von einer Reduktion. Wie oft beim Thema Ernährung ist allerdings auch beim Salz die Studienqualität zu mangelhaft für klare Aussagen. Doch Fäh gibt zu bedenken: Eine Salzreduktion kann auch unabhängig von Herz-Kreislauf-Risiken sinnvoll sein. «Salziges Essen ist mit Übergewicht assoziiert, was definitiv ein Gesundheitsrisiko darstellt.»

## 9. «An apple a day ...



... keeps the doctor away». Der Spruch ist zwar falsch, aber doch irgendwie richtig. Wer häufig Äpfel isst, geht nämlich zwar nicht seltener zum Arzt als an-

dere. Er oder sie nimmt jedoch weniger Medikamente ein. Eine Studie hat sogar gezeigt, dass ein täglicher Apfel einen ähnlichen Gesundheitseffekt haben könnte wie häufig verwendete Cholesterinsenker. Die Frucht schmecke dabei nicht nur besser als solche Statine, sondern habe auch weniger Nebenwirkungen, betont Fäh.

## 10. Mediterran abnehmen



Bereits in den 1950er-Jahren zeigte eine grosse Studie, dass das traditionelle Essen in Griechenland und anderen Mittelmeerländern - unter anderem

mit viel Gemüse und Früchten, massvoll Fleisch und Olivenöl - gut für die Gesundheit ist. Seither wurde der Befund immer wieder bestätigt: Die mediterrane Ernährung wirkt Herz-Kreislauf-Problemen, Krebs und Diabetes entgegen. Neuere Studien zeigen auch, dass sie beim Abnehmen und anschliessend beim Gewicht halten helfen. Teilnehmer in Studien blieben auch nach sechs Jahren bei der mediterranen Diät und hatten nachhaltig abgenommen. Ganz im Gegensatz zu Probanden mit fett- oder kohlenhydratreduzierter Diät. Diese hatten im gleichen Zeitraum ihr Ausgangsgewicht wieder fast oder ganz erreicht.