DIE ACHT GRÖSSTEN ESS-IRRTÜMER



KURZ VORGESTELLT

Essen am Abend macht dick, Kaffee trocknet den Körper aus: Mythen ranken sich hartnäckig um unsere Ernährung. Hier die Entlarvungen.

INFORMATIONEN

- Mythos 1: Eier sind ungesund, weil sie viel Cholesterin enthalten. Falsch. Das Cholesterin im Ei beeinflusst den Blut-Cholesterinspiegel nur wenig.
- Mythos 2: Kaffee trocknet den Körper aus. Falsch. Wer regelmässig Kaffee trinkt, kann ihn locker zur täglichen Flüssigkeitsmenge dazuzählen.
- Mythos 3: Butter ist ungesund. Falsch. Butter ist sehr leicht verdaulich und energiereich - und für dünne Menschen sogar eine gute Nahrungsergänzung.
- Mythos 4: Fruchtsmoothies sind so gesund, dass sie ständig über den Tag verteilt getrunken werden können. Falsch. Smoothies machen auch dick. Weil dem Körper ständig Fruchtzucker zugeführt wird, verbrennt der Körper wenig körpereigenes Fett.
- Mythos 5: Zum Zmittag ein Salätli reicht völlig. Nicht unbedingt. Wer am Mittag nur einen Salat isst, nimmt oft am Abend mehr zu sich.
- Mythos 6: Wer spät am Abend isst, lebt ungesund. Falsch. Dann wären alle Südländer krank. Man sollte so essen, dass man gut einschläft.
- Mythos 7: Lactosefreie Milch ist immer besser. Falsch. Wer Lactose verträgt, kann normale Milch konsumieren.
- Mythos 8: Es gibt Lebensmittel mit negativen Kalorien. Falsch. Es gibt nur Lebensmittel mit wenig Kalorien.

DATEN

Quelle: Radio SRF, 28. Februar 2017. Beatrice Conradi, Ernährungsberaterin