

## Die großen Ernährungsirrtümer - Alles Märchen?

Utl.: Kampagne des Fonds Gesundes Österreich "Die Ernährungspyramide baut auf" bringt sachliche Infos zu gesundem Genuss =

Wien (OTS) - Wer abends Salat isst, kann nicht schlafen!  
Olivenöl ist das gesundeste Speiseöl!  
Mit "Light"-Produkten verringert man sein Gewicht!

Diese und viele andere Aussagen sind verwirrend und oft falsch. Mag. Rita Kichler, Gesundheitsreferentin des Fonds Gesundes Österreich, erklärt einige dieser Irrtümer. Im Rahmen der Kampagne des Fonds Gesundes Österreich und des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen zu ausgewogener Ernährung, die unter dem Motto "Die Ernährungspyramide baut auf!" stattfindet, beschreibt die Ernährungswissenschaftlerin die Zusammenhänge auf der Basis fundierter wissenschaftlicher Erkenntnisse:

Eines der TOP-Ernährungsthemen: "Light"-Produkte sorgen für leichteres Gewicht

Der Begriff "light" oder "leicht" ist jedoch im Lebensmittelrecht weder exakt definiert noch geschützt. Er kann für "kalorienarm", "kalorienreduziert", "nährstoffreduziert", "fettreduziert", "fettarm" oder "wenig Zucker" stehen. Ebenso kann "light" aber "leicht gesalzen", "alkoholarm" oder "leicht bekömmlich" bedeuten. Mag. Kichler: "Es ist nicht notwendig, bei der Gewichtsreduktion auf Light-Produkte zurückzugreifen. Wer seine Ernährung optimiert und sich an der Ernährungspyramide orientiert, das heißt viel Obst, Gemüse, Salate, Kartoffeln und Vollkornprodukte isst, ist gut dran. Denn diese Lebensmittel sind von Natur aus kalorienarm und gleichzeitig reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Es ist daher nicht notwendig, auf Lightprodukte zurückzugreifen."

Eine andere populäre Empfehlung betrifft den Verzicht auf das Dinner, denn so Irrtum Nummer 2: Vom Essen am Abend wird man dick

"Stimmt so nicht!", erklärt Rita Kichler, "denn egal, wann man isst, die Kalorien zählen immer gleich viel." Wer abnehmen will, muss vor allem darauf achten, dass er insgesamt während eines Tages, einer Woche, eines Monats weniger Nahrungsenergie zu sich nimmt, als er

verbraucht. Wann gegessen und getrunken wird, spielt demnach keine so große Rolle." Dennoch ist es ratsam, sich des alt bekannten Spruchs zu erinnern "'Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler', denn ein üppiges Mahl am Abend kann zu Völlegefühl und Magendrücken führen und somit die nächtliche Erholungsphase beeinträchtigen," so Mag. Kichler.

Ein Vorurteil, das sich auch hartnäckig hält: Obst- und Gemüse-Nektar ist fruchtiger als Saft

In der griechischen Mythologie ist "Nektar" das Getränk der Götter. Dies lässt vermuten, dass die Bezeichnung Nektar auf reine Fruchtsäfte zutrifft. Tatsächlich enthalten jedoch die als Fruchtnektar angebotenen Getränke, zwischen 25 und 50 Prozent Mindestgehalt an Früchten, zudem wird Wasser und bis zu 200 Gramm oder 20 Prozent Zucker pro Liter zugesetzt.

Mag. Kichler empfiehlt, "reine Säfte zu konsumieren, die zu 100 Prozent aus Früchten oder Gemüsen hergestellt werden, denn diese enthalten die Vorzüge aller Inhaltsstoffe. Da aber auch Früchte und somit Fruchtsäfte von Natur aus Zucker enthalten, wird geraten, sie mit Wasser oder Mineralwasser zu verdünnen".

Als "Obst- und Gemüsesäfte" dürfen laut Lebensmittelrecht nur solche Getränke bezeichnet werden, die zu 100 Prozent aus Früchten oder Gemüse hergestellt werden. Erlaubt ist das "Eindicken" oder "Konzentrieren" des Saftes bei der Herstellung, um Lager- und Transportkosten zu sparen. Anschließend wird dann wieder mit Wasser verdünnt. Säfte, bei denen darauf verzichtet wurde, werden als "Direktsaft" oder "Direktpressung" vermarktet.

Obst am Abend gärt im Magen

"Wer am Abend zu Obst greifen will", so Mag. Kichler "sollte sich nicht vom Irrtum abhalten lassen, dass die Früchte dann im Darm "gären". Solche Gärprozesse sind zwar theoretisch möglich, sie erfolgen aber unabhängig von der Uhrzeit". Die Voraussetzung dafür ist, dass bereits angegorenes Obst, angegorene Säfte oder andere noch aktive Hefen enthaltende Nahrungsmittel, die durch die Magensäure nicht vollständig inaktiviert werden konnten, verzehrt wurden. "Was dabei im Körper geschieht hängt weniger davon ab, zu welcher Tageszeit die Verdauung stattfindet, als vielmehr von der Qualität der konsumierten Lebensmittel und teilweise davon, ob sorgfältig

gekaut wurde oder nicht."

Die Ernährungspyramide baut auf

Mit seiner aktuellen Informations-Offensive unter dem Motto "Die Ernährungspyramide baut auf" will der Fonds Gesundes Österreich gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium und weiteren KooperationspartnerInnen die ÖsterreicherInnen für mehr Ernährungsbewusstsein sensibilisieren. Die durch falsche Ernährung bedingten Erkrankungsrisiken sollen verringert und den ÖsterreicherInnen gesündere Formen des Essens und Trinkens schmackhaft gemacht werden. "Wir empfehlen eine vielfältige und ausgewogene Ernährung, die dem Bild der Ernährungspyramide entsprechend zusammengesetzt ist.", erklärte Dennis Beck, der Geschäftsführer des Fonds Gesundes Österreich, eine wesentliche Zielsetzung der Kampagne. Die Ernährungspyramide veranschaulicht, in welchen Mengen bestimmte Lebensmittelgruppen auf dem Menüplan der Österreicherinnen und Österreicher stehen sollten.

Das heißt: Kein Lebensmittel ist ungesund oder gar "verboten". Aber manche Dinge sollten eben nur sehr selten gegessen werden, andere täglich und reichlich - so wie Obst und Gemüse, von denen fünf Portionen pro Tag empfehlenswert sind, gleiches gilt für Kartoffeln und Getreideprodukte. Diese Produkte bilden die Basis der Pyramide. Weit oben finden sich Fette und Öle, von denen möglichst wenig verzehrt werden sollte, an der Spitze stehen kleine "Extras" wie Süßigkeiten, Mehlspeisen und salzige Knabbereien.

Eine Langversion dieser Pressemitteilung mit insgesamt 13 Ernährungssirrtümern finden Sie auf [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org).

Verschiedene grafische Varianten der Ernährungspyramide stehen in druckfähiger Qualität als Download auf [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) unter "Pressemitteilungen" bereit: aus Fotos zusammengesetzt für großformatige Abbildungen; gezeichnet in Farbe und Schwarzweiß für Abbildungen in kleiner Größe.

Rückfragehinweis:

~

Dr. Birgit Kofler/Ulla Krenn  
B&K - Bettschart&Kofler Medien- und Kommunikationsberatung  
Tel.: 01/319 43 78 12

mailto:kofler@bkkommunikation.at  
mailto:krennu@bkkommunikation.at

Mag. Markus Mikl  
Pressereferent  
Fonds Gesundes Österreich  
Tel.: 01/ 895 04 00 - 16  
mailto:markus.mikl@fgoe.org  
www.fgoe.org

~

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER  
VERANTWORTUNG DES AUSENDERS \*\*\*

OTS0037 2005-11-21/09:30

210930 Nov 05

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20051121\\_OTS0037](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20051121_OTS0037)