

Ernährungsmythen unter der Lupe



Essen is(s)t die erste Medizin

Macht Schokolade glücklich? Und Weizen dick und krank? Halbwahrheiten und Gerüchte spielen bei kaum einem Gesundheitsthema eine größere Rolle als bei der Ernährung. Was daran tatsächlich stimmt, ist oft nur schwer zu überprüfen. Diätologin Petra Eberharter hat einige Ernährungsfragen genauer unter die Lupe genommen.

„Ist frisches Obst und Gemüse gesünder als die jeweiligen Tiefkühlprodukte?“

Ein saftiger, knackiger Apfel oder eine frische Tomate, was gibt es leckereres? Das Wort frisch bedeutet aber nicht automatisch gesünder. Bis das Obst und Gemüse auf unserem Teller landet, muss es von der Ernte bis zum Supermarkt noch einen langen Transportweg überstehen. Besonders Vitamine leiden unter den Einflüssen, wie Wärme, Licht, Sauerstoff etc.

Wusstest du, dass es kalt- und warmliebendes Obst und Gemüse gibt?

OPTIMALE LAGERBEDINGUNGEN SCHAFFEN

Die Art der Lagerung macht den Unterschied. Gewisse Obst- und Gemüsesorten mögen es gerne „warm“, wie z. B. exotische Früchte, Tomaten und Gurken. Sie verlieren schnell ihre Konsistenz und den Geschmack, wenn sie in den Kühlschrank kommen. Am besten lagert man sie trotzdem dunkel und abgepackt, um die Haltbarkeit zu verlängern und den Nährstoffverlust zu verringern.

Kaltliebendes Obst und Gemüse, wie Marillen, Beeren, Kraut und Bohnen, lagert man idealerweise im Gemüsefach im Kühlschrank. Dort sorgen die konstante kühle Temperatur und dunkle Umgebung für eine längere Haltbarkeit.



SAISONAL, REGIONAL ODER TIEFKÜHLWARE

Generell kann man sagen, dass saisonales und regionales frisches Obst und Gemüse bei der richtigen Lagerung einen geringeren Nährstoffverlust haben als Produkte, die eine lange Reise hinter sich haben. Möchte man sich aber gewisse Lebensmittel vom Sommer für den Winter konservieren, dann bieten Tiefkühlprodukte, eingelegtes oder fermentiertes Gemüse und Obst eine gute Alternative.

Bei Tiefkühlware werden die Lebensmittel im optimalen Reifezustand gepflückt und sofort schockgefroren. Somit kommt es nur zu geringen Nährstoffverlusten. Entscheidend ist hier, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Die Verwendung einer Kühltasche ist auf alle Fälle ratsam.

Tiefgekühltes Obst und Gemüse sind nicht automatisch ungesund.

DIE ZUBEREITUNG IST ENTSCHEIDEND

Egal, ob wir unser Obst und Gemüse frisch oder tiefgekühlt einkaufen, zum Schluss entscheidet die Zubereitung darüber, wie viele Nährstoffe verlorengehen. Gemüse wird idealerweise frisch z. B. als Rohkost oder Salat gegessen. Beim Erhitzen sind die Zubereitungsarten Dünsten und Dämpfen optimal, um den Nährstoffverlust so gering wie möglich zu halten.

Obst essen wir vor allem frisch, aber auch tiefgekühlt im Porridge oder Obstkuchen versorgt es uns noch mit einer Portion Vitamine und Mineralstoffe.

MEIN FAZIT

Bei einer nachhaltigen und ausgewogenen Ernährung kommt frisches UND tiefgekühltes Obst und Gemüse vor.

„Light-Produkte sind vollgestopft mit Zucker. Aber warum steht es dann oft nicht in den Zutatenlisten?“

Bevor man diese Frage beantworten kann, müssen wir uns einmal ansehen, was überhaupt unter „Light-Produkt“ – also „leicht“ – verstanden wird. Generell sind nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben in der Health Claims-Verordnung geregelt. Sie dürfen auf Produkten nur angegeben werden, wenn diese auch den festgelegten Definitionen und Verwendungsbedingungen entsprechen.

Die erste Suche zu „**light/leicht**“ ergab folgendes:

LEICHT

Die Angabe, ein Produkt sei „leicht“, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, muss dieselben Bedingungen erfüllen wie die Angabe „reduziert“; die Angabe muss außerdem mit einem Hinweis auf die Eigenschaften einhergehen, die das Lebensmittel „leicht“ machen.

(Auszug der Health Claims Verordnung)

Also machen wir einen Blick auf die Angaben bei „**reduziert**“.

REDUZIRTER [NAME DES NÄHRSTOFFS]-ANTEIL

Die Angabe, der Gehalt an einem oder mehreren Nährstoffen sei reduziert worden, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn die Reduzierung des Anteils mindestens 30 % gegenüber einem vergleichbaren Produkt ausmacht; ausgenommen sind Mikronährstoffe, für die ein 10-%iger Unterschied im Nährstoffbezugswert gemäß der Richtlinie 90/496/EWG akzeptabel ist, sowie Natrium oder der entsprechende Gehalt an Salz, für das ein 25-%iger Unterschied akzeptabel ist.

(Auszug der Health Claims Verordnung)

Keine Angst, auch mir fällt es schwer, solche Gesetzestexte beim ersten Mal lesen zu verstehen, daher fasse ich es hier nochmals kurz zusammen. Der Hinweis „Light-Produkt“ z. B. in Bezug auf den Zuckergehalt bedeutet, dass mind. 30 % weniger Zucker enthalten ist als in vergleichbaren Produkten.



SÜßER GESCHMACK ≠ ZUCKER

Der Grund, weshalb man auf der Zutatenliste trotzdem keinen Zucker findet, ist, dass hier vermutlich ein anderes Süßungsmittel (Zuckeraustauschstoff oder Süßstoff) verwendet wurde. Dabei handelt es sich um Lebensmittelzusatzstoffe, die vor ihrer Verwendung zugelassen werden müssen. In der EU sind derzeit 19 Süßungsmittel zugelassen, darunter acht Zuckeraustauschstoffe und elf Süßstoffe.

Zuckeraustauschstoffe	E-Nummer	Süßstoffe	E-Nummer
Sorbit/-sirup	E 420	Acesulfam-K	E 950
Mannit	E 421	Aspartam	E 951
Isomalt	E 953	Aspartam-Acesulfamsalz	E 962
Maltit/-sirup	E 956	Cyclamate	E 952
Polyglycitol/-sirup	E 964	Saccharin	E 954
Laktit	E 966	Sucralose	E 955
Xylit	E 967	Thaumatococcus	E 957
Erythrit	E 968	Neohesperidin DC	E 959
		Steviolglycoside	E 960
		Neotam	E 961
		Advantam	E 969

Tabelle: In der EU zugelassene Süßungsmittel (Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe) lt. ÖGE

MEIN FAZIT

Ein Blick auf die Zutatenliste ist leider nicht unumgänglich. Sowohl Zucker als auch Süßungsmittel sollen bewusst und in Maßen konsumiert werden. Bei unverarbeiteten und selbstzubereiteten Getränken und Speisen hat man es selbst in der Hand, was reinkommt.

„Gehen beim Kochen der Lebensmittel die Ballaststoffe verloren?“

Das Thema Nährstoffverlust hatten wir bereits bei der ersten Ernährungsfrage, ob frisches oder tiefgekühltes Obst und Gemüse gesünder sind. Auch hier gibt es zuerst einen kleinen Überblick.

BALLASTSTOFFE

TIPPS



VOLLKORN

Vollkorngetreide kann man leicht in die tägliche Ernährung einbauen, jedoch ist der Geschmack etwas intensiver. Für den Anfang empfiehlt es sich Nudeln oder Reis zu mischen. Natürlich nur, wenn es dir schmeckt! Bei Brot musst du aufpassen, nur weil es dunkel ist und Körner hinzugefügt sind ist es noch lange kein Vollkornbrot! Schau genau auf die Inhaltsstoffe oder frag beim Bäcker nach. Auch beim Backen zuhause kannst du schrittweise "normales" Mehl mit Vollkornmehl substituieren.



OBST

Trockenfrüchte enthalten besonders viele Ballaststoffe, aber wegen des hohen Zuckergehalts sollten davon nicht zu viele verzehrt werden. Beeren sind auch sehr Ballaststoffreich, aber frisch nicht ganzjährig verfügbar. Äpfel und Bananen haben zwar nicht ganz so viele Ballaststoffe, trotzdem gehören auch sie zu einer abwechslungsreichen Ernährung. Grundsätzlich ist es empfehlenswert das Obst und Gemüse bunt durchzumischen.



GEMÜSE

Tomaten, Zucchini und Gurken haben einen hohen Wassergehalt und deshalb nur wenige Ballaststoffe, aber auch sie gehören zu einer ausgewogenen Ernährung dazu! Spitzenreiter sind hier Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Co. Als kleiner Tipp am Rande, wenn du die Hülsenfrüchte gut wäschst, verringert sich das Risiko auf Blähungen.

WAS SIND BALLASTSTOFFE?

Ballaststoffe gehören zu der großen Gruppe der Kohlenhydrate und sind unverdaulich, das heißt sie können im Körper nicht durch Enzyme gespalten werden, im Gegensatz zu anderen Kohlenhydraten. Aus diesem Grund werden sie nicht vom Körper aufgenommen. Stattdessen wandern sie einfach so durch unseren Magen-Darm-Trakt. Dabei erfüllen sie aber trotzdem wertvolle verdauungsförderliche Aufgaben.

Ballaststoffe sind hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Vor allem Vollkornprodukte, Erdäpfel, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sind ballaststoffreich.

VORTEILE EINER BALLASTSTOFFREICHEN ERNÄHRUNG

Empfohlen werden täglich mind. 30 g Ballaststoffe, noch besser wären 40 g pro Tag. Dabei ist es wichtig, die Zufuhr langsam zu steigern und ausreichend Flüssigkeit zuzuführen, damit sich unser Magen-Darm-Trakt daran gewöhnen kann und wir nicht von Blähungen oder Verstopfungen geplagt werden.

BALLASTSTOFFGEHALT JE NACH VERARBEITUNG

Im Allgemeinen sind Ballaststoffe relativ stabil gegenüber Lagerung und Kochen. Durch Schälen und andere Entfernungsschritte während der Verarbeitung können sie aber verloren gehen. Das heißt, ein Smoothie hat nicht denselben Ballaststoffgehalt wie das ganze Obst. Ähnlich ist es mit Mehl: grobes Vollkornmehl hat einen hohen Ballaststoffgehalt, während vollständig ausgemahlenes Mehl fast keine Ballaststoffe mehr beinhaltet.

MEIN FAZIT

Durch die Hitze beim Kochen wird der Ballaststoffgehalt kaum beeinflusst, im Gegensatz zu anderen Verarbeitungsprozessen. Je geringer ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto höher auch der Gehalt an anderen Nährstoffen. Am Ende des Tages kommt es auf die Balance an: Eine Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen fördert ein gesundes Leben.

Nähere Informationen gibt es im Blogartikel [„Ballaststoffe und was Puppe damit zu tun haben“](#).

Mehr Informationen zu den Themen nachhaltige und ausgewogene Ernährung, Ernährungsempfehlungen bei Krankheiten und leckere Rezepte, gibt es auf meiner Webseite www.diaetologie-eberharter.at.

Herzliche Grüße,
Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med.

Diätologin
Ernährungsmedizinische Beratung und
Therapie

office@diaetologie-eberharter.at

0660/514 08 14

www.diaetologie-eberharter.at

Praxisstandorte:

Julius-Raab-Straße 15, 4040 Linz

Jägerweg 11, 4452 Ternberg



Quellen:

Fotos und Grafiken ©Julia Brandacher ©Diaetologie Eberharter Petra

- ♥ Bouzari A, Holstege D, Barrett MD, Vitamin retention in eight fruits and vegetables: a comparison of refrigerated and frozen storage; J Agric Food Chem; . 2015 Jan 28;63(3):957-62.
- ♥ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017): Mehr Ballaststoffe bitte! Hg. v. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Online verfügbar unter <https://www.dge.de/presse/pm/mehr-ballaststoffe-bitte/>, zuletzt geprüft am 20.08.2020.
- ♥ Elmadfa, Ibrahim; Muskat, Erich; Fritzsche, Doris; Meyer, Alexa Leonie (2019): Nährwert-Kalorien-Tabelle, Die große GU. Neuausgabe 2020/21. München: GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH (GU Körper & Seele Gesundheits-Tabellen)
- ♥ Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Süßungsmittel: <https://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1784-suessstoffe> (Stand 04.02.2021)
- ♥ Rickman JC, Bruhn C, Barrett D, Nutritional comparison of fresh, frozen, and canned fruits and vegetables II. Vitamin A and carotenoids, vitamin E, minerals and fiber; May 2007 Journal of the Science of Food and Agriculture 87(7):1185 – 1196.
- ♥ Rickman JC, Bruhn C, Barrett D, Nutritional comparison of fresh, frozen and canned fruits and vegetables. Part 1. Vitamins C and B and phenolic compounds; April 2007 Journal of the Science of Food and Agriculture 87(6):930 – 944.
- ♥ Sommer, Andre: Wasserlösliche Ballaststoffe – Quellen in der Nahrung (mit Tabelle). o.J. Online verfügbar unter <https://cara.care/de/ernaehrung/lebensmittel/ballaststoffe/>, zuletzt geprüft am 20.08.2020.
- ♥ Studiengang Diätologie FH Gesundheitsberufe Oberösterreich, Picker, Johanna (2019): Allgemeine Ernährungslehre 1. Semester
- ♥ Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 20. Dezember 2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?qid=1520421676814&uri=CELEX:02006R1924-20141213> (Stand 04.02.2021)