Ernährungstipps und -irrtümer unter der Lupe

29.05.2023 10:03 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Ernährungsmythen halten sich hartnäckig, manchmal über Jahrzehnte und werden ungefragt übernommen. Aber stimmen sie auch? Oft nicht, wie die Wissenschaft mittlerweile festgestellt hat.

Kann ich durch Möhren besser sehen?
Jain.
Sehschwächen kann der Verzehr von Karotten natürlich nicht beseitigen, aber möglicherweise die Nachtsicht verbessern. Unser Körper wandelt das Betacarotin in den Möhren um in Vitamin A, das Einfluss auf das nächtliche Sehen hat. Wer also an einem Vitamin-A-Mangel leidet, der sollte Möhren (oder Grünkohl und Spinat) essen.

Bier auf Wein, das lass sein, Wein auf Bier, das rate ich dir
Nein.
Ich welcher Reihenfolge ich Bier und Wein trinke, das spielt keine Rolle. Ob ich am nächsten Morgen einen dicken Schädel habe, hängt von der Qualität des Getränkes und insbesondere von der Menge ab, die ich zu mir nehme.

Cola und Salzstangen bei Durchfall
Nein.
Der in der Cola enthaltene Zucker verstärkt sogar noch den Flüssigkeitsverlust bei Durchfall. Um ihn auszugleichen, eignen sich stattdessen leicht gesüßter Tee oder Mineralwasser. Um den Mineralienverlust wieder zu ersetzen, sind anstelle von Salzstangen eher pürierte Bananen oder geriebene Äpfel hilfreich.

Honig ist gesünder als Haushaltszucker
Jain.
Zucker und Honig unterscheiden sich kalorienmäßig nicht allzu sehr, sind also beides keine Schlankmacher. Honig ist im Prinzip eine verdünnte Zuckerlösung, die durch ihre klebrige Konsistenz leider an unseren Zähnen haftet und so Karies verursachen kann. Honig hat jedoch durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften einen positiven Einfluss bei Husten und Heiserkeit.

Spinat enthält viel Eisen

Nein.

Die Werte bezogen sich damals auf getrockneten Spinat, kann aber nicht mit frischem Spinat verglichen werden. Durch den hohen Wassergehalt des frischen Spinates, muss der Eisengehalt pro 100 Gramm um eine Kommastelle, von 35 Milligramm auf 3 Milligramm versetzt werden.

Text: Martina Jansen
Foto: pexels mali maeder