

# Märchen rund ums Essen & Trinken

► **VON ANNETTE MATZKE** Ansichten über bestimmte Lebensmittel und deren Wirkung halten sich hartnäckig. Gefährlich sind sie in der Regel nicht, das Leben könnte aber ohne sie entspannter sein. Wann welche Ernährungsmärchen wo und warum aufgetischt wurden, ist teilweise schwer nachvollziehbar. Wenn ich an meine Studienzeit Anfang der 1980er-Jahre zurückdenke, fallen mir Aussagen wie «Zucker als Vitamin-B-Räuber» und «Von Vitaminen kann man nicht genug kriegen» ein. An den Spruch «Kalkhaltiges Trinkwasser verkalkt die Adern» kann ich mich auch noch erinnern. Und in der Kindheit hiess es beim Kirschenpflücken: «Nichts trinken, wenn du Kirschen isst! Es gibt sonst Bauchweh.» Eine Umfrage bei Kolleginnen bestätigte meine Erinnerungen und ergänzte diese um eine Vielzahl weiterer Märchen rund ums Essen. Die meisten davon entbehren heute jeglicher Grundlage. Manche Aussagen, die heute als Märchen dastehen, hatten aber einmal einen ernst zu nehmenden Hintergrund – bloss wurde dieser aufgrund des Wissenszuwachses bedeutungslos, wie es z.B. der Empfehlung «Bei zu hohem Blut-Cholesterin-Spiegel verzichte auf Eier» widerfuhr. Für solche, die Ernährungsempfehlung betreffenden Aussagen, sei auf den Report auf Seite 4 verwiesen.

## Aufgewärmte Pilz- oder Spinatgerichte sind giftig!

Diese Annahme stammt aus Zeiten, in denen die Kühlmöglichkeiten bescheiden waren und sich Bakterien daher schneller im Lebensmittel vermehren. Pilz- und Spinatgerichte kann man problemlos wieder aufwärmen, wenn die Reste rasch abgekühlt – z.B. in kaltem Wasser, bestenfalls im Eiswasser – und danach zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. So kann verhindert werden, dass das Nitrat im Spinat durch Bakterien in giftiges Nitrit umgewandelt wird oder dass sich Mikroorganismen auf den tatsächlich leicht verderblichen Pilzen vermehren. Beim Aufwärmen sollte man die Reste gut erhitzen (auf über 65 Grad), um allfällige Krankheitserreger abzutöten. Das gilt übrigens nicht nur für Spinat und Pilze, sondern für alle Gemüse. Eine schnelle Abkühlung ist besonders für Gemüsebreie für Kleinkinder nötig, da ihre Enzymsysteme noch nicht vollständig entwickelt sind, und ihr Hämoglobin bindet Nitrit stärker als das von Erwachsenen, sodass auch geringe Spuren von Nitrit den Sauerstofftransport im Blut beeinträchtigen können.

## Muscheln nur in den Monaten mit «r» essen:

Auch diese Regel stammt noch aus Zeiten schlechter Kühlmöglichkeiten. Die Monate mit «r» sind die kalten Monate des Jahres, während denen die leicht verderblichen Muscheln sicher transportiert werden konnten. Heute stehen gute Kühlsysteme zur Verfügung, sodass Muscheln auch in den wärmeren Monaten problemlos gegessen werden können.

## Schnaps hilft beim Verdauen und lindert das Völlegefühl...

«Und jetzt einen Schnaps!», tönt es in der Runde nach einem ausgiebigen Käsefondue oder einer anderen sehr fetthaltigen Mahlzeit. Doch hilft der Schnaps der Verdauung? Nein, wie das Forscherteam um Prof. Dr. Mark Fox der Universität Zürich 2010 feststellte. Der Alkohol lockert bloss die Magenmuskulatur, wodurch wir uns etwas weniger voll fühlen. Der Magen entleert sich dagegen signifikant langsamer – je mehr Alkohol während des Essens und danach getrunken wird, desto langsamer. Schwarztee oder Wasser zum Käsefondue zu trinken, ist dagegen sehr nützlich. Wie sieht es aus, wenn es sich um Magenbitter handelt? Bittere Kräuter regen ja den Gallenfluss an, der Alkohol dagegen, so wissen wir jetzt, verzögert die Magenentleerung. Wie dieser Widerstreit aufzulösen ist, ist noch offen. (hic)

### SUPERFOOD

Nährhaft und energiereich (?)

«...bringen unsere Zellen zum Leuchten», ...«haben Anti-Aging-Wirkung»: So und ähnlich tönt die Werbung für Superfood. Über eine Million Treffer für Superfood im Internet! Es werden Nahrungsmittel angepriesen, die besonders viel von einem Vitamin, Mineralstoff oder anderen Pflanzeninhaltsstoffen enthalten. Dazu gehören z.B. Heidelbeeren, Cranberries, Acai-Beeren, Granatapfel, Chiasamen, Gerstengras, Kakao oder die Alge Spirulina. Warum diese und nicht andere Lebensmittel als besonders herausragend angepriesen werden, ist nicht nachvollziehbar. Rohe rote Peperoni enthalten viel Vitamin C, schwarze Johannisbeeren sogar mehr Anthocyane als Heidelbeeren, Leinsamen genauso viel Nahrungsfasern wie Chiasamen. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung enthält all diese sogenannten Superfoods – und ist erst noch saisongerecht. EUFIC, das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel, hat Superfoods kritisch analysiert und kritisiert denn auch diesen Hype: Viele Effekte sind nur kurzzeitig und mit viel höheren Mengen erreichbar, als wir normalerweise essen. Um eine insgesamt ausgewogene Ernährung kommen wir nicht herum. Daher gehe ich mit Wikipedia einig, bei dem Begriff gleich im ersten Satz richtig eingeschätzt wird: Marketingbegriff.

## Fruchtzucker ist gesünder als Kristallzucker!

Weil Fruchtzucker (Fruktose) im Gegensatz zu Traubenzucker (Glukose) insulinunabhängig im Körper dorthin gelangt, wo er verarbeitet wird, und er den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen lässt, meinte man, dass man einen Zucker hätte, der auch von Diabetikern genossen werden dürfte. Und was für Diabetiker gut ist, kann ja für Gesunde nicht schlecht sein. Heute sieht man in der Fruktose keinen Vorteil mehr für Diabetiker. Für die Diabetestherapie entscheidender ist vielmehr, wie viel Energie insgesamt täglich aufgenommen wird. Aus gesundheitlicher Sicht ist es egal, ob brauner oder weisser Zucker, Kristall-, Rohr-, Trauben- oder Fruchtzucker in einem Lebensmittel steckt. Alle liefern 4 kcal pro g und beeinflussen unseren Stoffwechsel ungünstig, wenn sie in hohen Mengen verzehrt werden. «Um einen gesunden Stoffwechsel zu erhalten, sollte eine übermässige Energiezufuhr vermieden, regelmässig aktiv Sport betrieben, ein gesundes Körpergewicht beibehalten und auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung geachtet werden.» So fasst es die EUFIC prägnant zusammen.

## Zucker macht Kinder hyperaktiv !!!

Das Aufmerksamkeitsdefizit-Überaktivitätssyndrom ADHS ist eine sehr häufig gestellte Diagnose der heutigen Zeit. Bei der Suche nach Schuldigen für dieses Syndrom war schnell einer identifiziert: Zucker. Kinder, die zu viel Zuckerkonsum und hyperaktiv waren, waren es wegen des Zuckerkonsums. Falsch! Ergebnisse vieler fundierter Studien katapultieren diese Behauptung ins Reich der Märchen.

## KREBS AUSHUNGERN!!

**Tumore** bevorzugen Kohlenhydrate als Energiequelle. Warum ihnen nicht diese verweigern? Eine sehr kohlenhydratarme, sogenannte ketogene Ernährung ist zwar möglich. Eine wissenschaftliche Basis für einen therapeutischen Nutzen dieser Ernährungsweise für Tumorpatienten fehlt aber bisher. Die Deutsche Krebsgesellschaft wie auch die Schweizer Krebsliga lehnen eine solche Therapie ab. Es erscheint auch als irrwitzig, Nahrung oder Nahrungsbestandteile nicht zu essen, um einen Tumor zu bekämpfen, zumal Krebspatienten in der Regel nicht genug Nahrung bekommen. Der Gedanke, Tumoren die Nährstoffzufuhr abzuklemmen, wurde allerdings weiterverfolgt. So führte Ende der 1990er-Jahre Prof. Judah Folkman aus den USA an Mäusen verschiedene Versuche zur Bildung von Blutgefässen im gesunden wie im Tumorgewebe durch. Das Resultat ist ein Medikament, das die Bildung von Blutgefässen in Tumorzellen (und nur dort!) blockiert und dadurch eine Nährstoffversorgung verhindert. Dieses Medikament wurde in den USA erstmals 2004 zugelassen. Solche anti-angiogenetischen Medikamente befinden sich in unterschiedlichen Phasen der klinischen Erprobung.

## RÜEBLI SORGEN FÜR GUTE AUGEN:

Als Kinder haben wir uns gegenseitig geneckt: «**Hast du schon mal einen Hasen mit Brille gesehen? Also iss dein Rüeblli!**» Karotten enthalten Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A, welches für die Bildung der Sehpigmente im Auge notwendig ist. Unsere Nachsichtigkeit hängt davon ab. Die Sehschärfe wird allerdings nicht durch Vitamin A beeinflusst. Dafür sind die Grösse des Augapfels sowie ein Nachlassen der Fokussierfähigkeit der Linse verantwortlich. Rüeblli sind also nur bedingt gut für die Augen.

## Senf macht dumm.

Dieser Irrglaube war für mich neu. Auf der Suche nach Erklärungen musste ich erst einmal die Begrifflichkeiten sortieren. Senfkörner enthalten Senföle, und zwar fette und ätherische. Die 30 Prozent fetten Senföle werden für die Senfherstellung aus den Körnern teilweise abgepresst. Die ätherischen Senföle, die Isothiocyanate, sorgen für die Schärfe des Senfs und werden relativ schnell während der Lagerung des Senfs abgebaut. Isothiocyanate gehören zu den Glucosinolaten, die mit Jod um die Andockstellen des Jods in der Schilddrüse konkurrieren und daher die Jodaufnahme in die Schilddrüse reduzieren können. Wenn viel und über einen längeren Zeitraum Lebensmittel mit Glucosinolaten verzehrt werden (z.B. Weisskohl) und gleichzeitig nicht genügend Jod aufgenommen wird, könnte es eventuell zu einem Kropf und zu Entwicklungsstörungen beim ungeborenen Kind kommen (in der Regel ist Jodmangel die Ursache). Soweit, so gut. Ob sich das jemand bei dem Spruch «Senf macht dumm» gedacht hat? Ich nehme es nicht an. Da gehe ich doch eher mit Roswitha Behand vom Senfhersteller Kühne einig, die meint, dass hier wohl Kinder vom Senftopf ferngehalten werden sollen.

## Kaffee entwässert und ist ungesund...

Diese falsche Annahme wurde nun schon mehrfach widerlegt, wie Paolo Colombani in seinem Buch «Ernährungsirrtümer» eindrücklich dargelegt hat. Ob man Trinkwasser, Tee oder Kaffee trinkt, man muss nicht mehr Wasser lassen. Der Wirkstoff im Kaffee ist das Koffein. Wie stark dieses anregend auf einen Menschen wirkt, ist individuell sehr verschieden. Die einen fühlen keine Nervosität. Dass Kaffeegetränk selbst nach sechs Tassen Kaffee Herz-Kreislauf-Krankheit, Diabetes oder Krebs zu erkranken, dazu fehlen wissenschaftliche Beweise. Somit können wir uns der Tasse Kaffee genussvoll hingeben. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA beurteilt Einzeldosen von Koffein bis zu 200 mg und Tagesrationen von bis zu 400 mg für Erwachsene in Europa als gesundheitlich unbedenklich, für Kinder und Jugendliche schlagen sie eine maximale Tagesdosis von 3 mg Koffein pro kg Körpergewicht vor.\* Die EFSA-Beurteilung befindet sich noch in der Vernehmlassung. Wer allerdings bereits einen erhöhten Blutdruck hat, dem wird von ärztlicher Seite geraten, eher wenig Kaffee zu trinken.

\*Koffein pro 100 ml: Espresso 110 mg / Kaffee 80 mg / Cola 20 mg