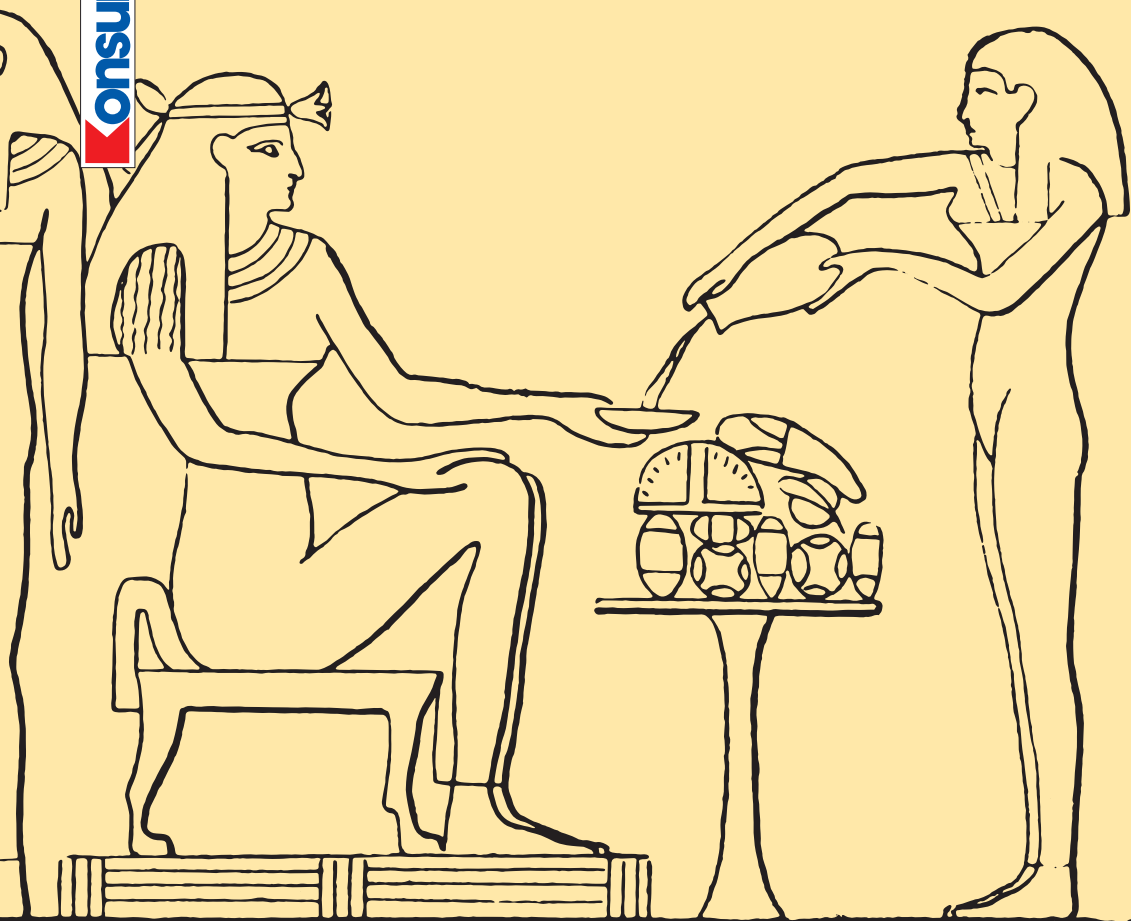




100 Ernährungs-Mythen

Alkohol | Chia-Samen | Energydrinks | Fasten | Fisch

Granderwasser | Grüner Tee | Ingwer | Milch | Probiotika

Rotwein | Salz | Stevia | Vollkorn | Weizen | Zucker u.v.a.

Chiasamen
Cholesterin
Curcuma
Fasten
Genmais
Granderwasser
Grüntee
Ingwer
Milch
Probiotika
Salz
Stevia
Veganismus
Vitamine
Zucker
u.v.a.

Verein für Konsumenteninformation (Hrsg.)

100 Ernährungs- Mythen

Impressum

Herausgeber

Verein für Konsumenteninformation (VKI)
Mariahilfer Straße 81, A-1060 Wien, ZVR-Zahl 389759993
Tel. 01 588 77-0, Fax 01 588 77-73, E-Mail: konsument@vki.at, www.konsument.at

Geschäftsführung

Dr. Josef Kubitschek
Mag. Dr. Rainer Spenger

Redaktion

Dipl.Biol. Bernhard Matuschak
MMag. Bernd Kerschner
Julia Harlfinger, MSc

Mitarbeit

Dr. Claudia Christof
Mag. Jörg Wipplinger, MA
Dr. Iris Hinneburg
Mag. Christoph Hahn
Anne Kliem, BA
Katharina Regnat, BA

Lektorat

Doris Vajasdi

Grafik/Produktion

Günter Hoy
Harald Sedlak
Carina Pandur
Franziska Freudensprung

Foto Umschlag

Morphart Creation/Shutterstock.com

Stand

September 2016

Druck

Holzhausen Druck GmbH, 2120 Wolkersdorf

Bestellungen

KONSUMENT Kundenservice
Mariahilfer Straße 81, A-1060 Wien
Tel. 01 588 774, Fax 01 588 77-72
E-Mail: kundenservice@konsument.at

medizin-transparent.at wird unterstützt durch
Bundesgesundheitsagentur
NÖGUS (NÖ Gesundheits- und Sozialfonds)



Cochrane Österreich



© 2016 Verein für Konsumenteninformation, Wien
Printed in Austria

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Bearbeitung, der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages (auch bei nur auszugsweiser Verwertung) vorbehalten. Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch sind auch ohne besondere Kennzeichnung im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung nicht als frei zu betrachten. Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Wir sind bemüht, so weit wie möglich geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden. Wo uns dies nicht gelingt, gelten die entsprechenden Begriffe im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Verein für
Konsumenteninformation
ISBN 978-3-99013-060-5

€ 19,90

12	Alkohol/Übergewicht
14	Almased/Abnehmen
16	Äpfel/Raucherentwöhnung
18	Apfelkerne/Gesundheit
20	Artischocke/Verdauungsprobleme
22	Aspartam/Gesundheit
24	Ballaststoffe/Darmkrebs
26	Basenreiche Ernährung/Osteoporose/Gesundheit
28	Bauchfett/Risikofaktor
30	Becel-Margarine/Cholesterin
32	Bio/Gesundheit
34	Bockshornklee/Abnehmen
36	Bor/Gelenkbeschwerden
38	Bulletproof Coffee/Gesundheit
40	Chia-Samen/Gesundheit
42	Chyawanprash/Gesundheit
44	Detox/Entgiftung
46	Diabetes/Warnhunde
48	Diätprogramme für Kinder/Übergewicht
50	Eier/Herz-Kreislauf-Erkrankungen
52	Eier/Gedächtnis
54	Energydrinks/Gesundheit
56	Fasten/Gesundheit
58	Fisch/Gift
60	Fisch/Quecksilber
62	Fleischprodukte/Krebsrisiko
64	Fruchtzucker/Gesundheit
66	Frühstück/Herzinfarkt-Risiko
68	Genmais/Gesundheit
70	Gerstengras/Gesundheit
72	Geschirrfarbe/Essverhalten
74	Glutamat/Nahrungsmittelunverträglichkeit
76	Gluten/Gesundheit
78	Gold/Gesundheit
80	Granderwasser/Gesundheit
82	Grapefruit/Wechselwirkungen mit Medikamenten
84	Graviolabaum/Krebs
86	Grüner Tee/Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Grüner Tee/Krebs	88
Holzschneidebrett/Hygiene	90
Hühnersuppe/Erkältung	92
Ingwer/Brustkrebs	94
Kaffee/Alzheimer	96
Kaffee/Krebs	98
Kaffee/Schwangerschaft	100
Kaktusfeige/Kater	102
Keimlinge und Knospen/Gemmotherapie	104
Kirschen/Bauchschmerzen	106
Knoblauch/Blutdruck	108
Kohlenhydrate/Abnehmen	110
Kohlensäure/Krebs	112
Kokosöl/Alzheimer	114
Kuhmilch/Babys	116
Kuhmilch/Gesundheit	118
Kurkuma/Antidepressivum	120
Kurkuma/Krebs	122
Laktase-Präparate/Milchzucker-Unverträglichkeit	124
Lebensmittelallergie/Baby	126
Lebensmittelfarbstoffe/ADHS	128
Lektine/Gesundheit	130
Light-Getränke/Diabetes	132
Light-Getränke/Übergewicht	134
Mandarinen/Abnehmen	136
Mediterrane Ernährung/Herz-Kreislauf-Erkrankungen	138
Mikrowelle/Gesundheit	140
Milch/Kuhhorn	142
Milch/Knochendichte	144
Multivitaminpräparate/Gesundheit	146
Muttermilch/Gesundheit	148
Nahrungsergänzungsmittel/Cholesterinspiegel	150
Nahrungsergänzungsmittel Methylsulfonylmethan/Arthrose	152
Omega-3-Fette/Herz-Kreislauf-Erkrankungen	154
Pflanzenextrakte/Abnehmen	156
Portionsgröße/Übergewicht	158

160	Probiotika/Neurodermitis
162	Proteinpulver/Muskelaufbau
164	Ribose/Herzprobleme
166	Rohkost/Gesundheit
168	Rotes Fleisch/Herz-Kreislauf-Erkrankungen
170	Rotwein/Gesundheit
172	Salz/Herz-Kreislauf-Erkrankungen
174	Salz/Jod
176	Schokolade/Gesundheit
178	Schokolade/Glück
180	Smoothies/Gesundheit
182	Soja-Lebensmittel/Schilddrüse
184	Stevia/Gesundheit
186	Stillen/Plötzlicher Kindstod
188	Traubenkernextrakt/Gesundheit
190	Trinkwasser/Edelsteine
192	Ungesättigte Fette/Herz-Kreislauf-Erkrankungen
194	Vegane Ernährung/Gesundheit
196	Vegetarische Ernährung/Gesundheit
198	Vitamin B3/Gesundheit
200	Vollkorn/Gesundheit
202	Wassertrinken/Kopfschmerzen
204	Weizen/Gesundheit
206	Xylit/Karies
208	Zucker/Diabetes
210	Zucker/Krebs
215	Service/Literatur

100 Ernährungs-Mythen

Macht Schokolade glücklich, schadet Kuhmilch der Gesundheit und erhöht der Genuss von Fleisch und Wurst das Krebsrisiko? Wissenschaftler von medizin-transparent.at, einem Projekt von Cochrane Österreich, beantworten 100 immer wieder gestellte Fragen rund um das Thema Ernährung.

Kuhmilch

Babys

Kann Kuhmilch bei Babys gesundheitliche Probleme verursachen?

Beweislage

nicht erforscht
unzureichend
niedrig
mittel
hoch

Möglicherweise ja. Kuhmilch ist arm an verwertbarem Eisen. Daher scheint Kuhmilch bei Babys die Wahrscheinlichkeit für einen Eisenmangel im Blut zu erhöhen. Unklar ist, ob die tierische Milch das Risiko für Typ-1-Diabetes steigert oder die Wahrscheinlichkeit für allergische Erkrankungen senkt.

Mütter, die nicht stillen können oder wollen, greifen mitunter zu herkömmlicher Kuhmilch. Die Milch von Kühen unterscheidet sich allerdings deutlich von Muttermilch. Kuhmilch enthält wesentlich mehr energiereichen Milchzucker und dreimal so viel Protein. Letzteres kann etwa die Nieren des Säuglings belasten. Kuhmilch ist auch eine schlechte Quelle für das wichtige Spurenelement Eisen. Dieses ist nicht nur in geringer Menge enthalten, sondern vom Organismus auch noch schlechter verwertbar. Grund dafür ist, dass das in Kuhmilch enthaltene Kalzium und Kasein die Eisenaufnahme hemmt.

Babys scheinen tatsächlich häufiger an Eisenmangel zu leiden, wenn sie früh mit Kuhmilch gefüttert werden. Das zeigen Auswertungen bisher veröffentlichter Studien. Ein Viertel bis ein Drittel aller Babys, die ab Geburt oder ab einem Alter von sechs Monaten Kuhmilch bekommen, weisen einen Mangel an dem Spurenelement auf. Bei Kindern, die stattdessen mit meist eisenangereicherten Folgemilch-Spezialprodukten gefüttert wurden, waren es deutlich weniger. Die Folgen eines Eisenmangels können für Babys mitunter gravierend sein. Eine Unterversorgung kann etwa die geistige und körperliche Entwicklung des Kindes beeinträchtigen.

Immer wieder zu lesen ist auch, dass Kuhmilch die Wahrscheinlichkeit für Diabetes vom Typ 1 erhöht. Ob diese Vermutung zutrifft, ist nicht geklärt. Bisherige Studien können sie jedenfalls nicht bestätigen. Es gibt allerdings Hinweise, dass Kinder, die viel Kuhmilch bekommen, später mehr wiegen als Kinder, die nur Muttermilch erhalten. Unklar ist, ob diese Ernährungsweise Übergewicht begünstigt.

Manche Wissenschaftler gehen aber auch von positiven gesundheitlichen Effekten der tierischen Milch aus. So soll Kuhmilch Babys davor schützen, später im Leben Allergien oder Asthma zu entwickeln. Bisherige Studien können diese Vermutung jedoch weder belegen noch ausschließen.

Die beste Nahrungsquelle für Säuglinge ist und bleibt Muttermilch. Sie enthält alle Nährstoffe, die das Baby für eine gesunde Entwicklung benötigt. Mütter, die nicht stillen können oder wollen, können auf Säuglingsanfangsnahrung zurückgreifen. Bis ungefähr zum sechsten Lebensmonat ist die Milch der Mutter als einzige Nahrungsquelle ausreichend. Danach benötigt das Kind zusätzliche Nahrung. Neben püriertem Brei als Beikost empfehlen Experten, so lange weiter zu stillen, wie Mutter und Kind das möchten. Kuhmilch sollte nicht vor dem sechsten Lebensmonat und danach nur in kleinen Mengen verfüttert werden – etwa, um Brei zuzubereiten. Als Getränk für das Baby eignet sie sich im ersten Lebensjahr nicht.

Griebler et al. (2015) Public Health Nutr 20: 1-15

Hopkins et al. (2015) Am J Clin Nutr 102(5): 1096-103

Mahoney et al. (2016) Iron deficiency in infants and young children: Screening, prevention, clinical manifestations, and diagnosis. UpToDate

Bundesministerium für Gesundheit et al. (2014) Richtig essen von Anfang an. Babys erstes Löffelchen

Literatur



Rotwein

Gesundheit

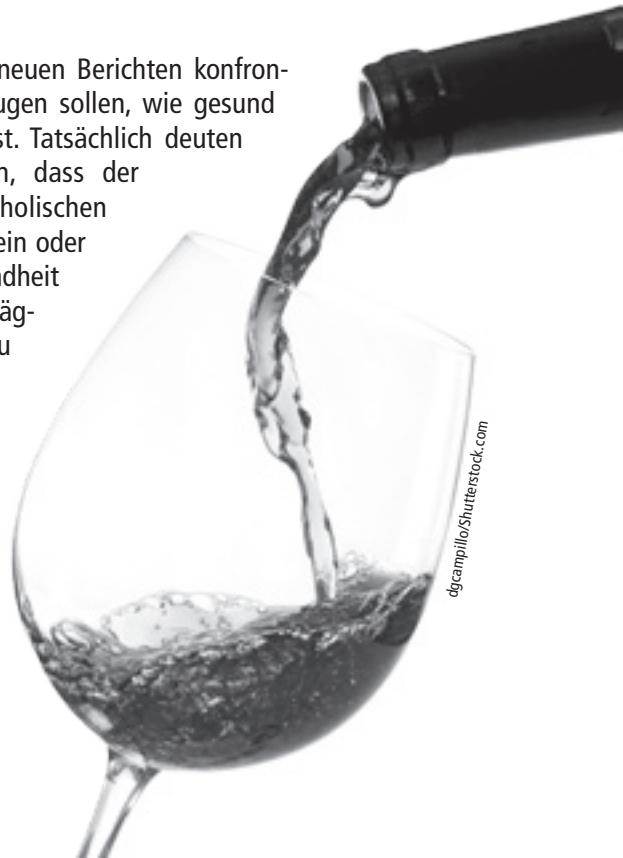
Schützt Rotwein besser vor Arteriosklerose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Weißwein oder andere alkoholische Getränke?

Beweislage

nicht erforscht
unzureichend
niedrig
mittel
hoch

Es gibt Hinweise darauf, dass moderate Mengen an Alkohol vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen könnten, diese Erkenntnis ist jedoch nicht gut abgesichert. Ob die Wirkung bei Rotwein stärker ist als bei Weißwein oder anderen alkoholischen Getränken, ist nicht ausreichend untersucht.

Jedes Jahr werden wir mit neuen Berichten konfrontiert, die uns davon überzeugen sollen, wie gesund ein Glas Rotwein am Tag ist. Tatsächlich deuten Untersuchungen darauf hin, dass der maßvolle Genuss von alkoholischen Getränken – egal ob Bier, Wein oder Schnaps – gut für die Gesundheit sein könnte. Menschen, die täglich kleine Mengen Alkohol zu sich nehmen, scheinen ein niedrigeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu haben und etwas länger zu leben als strikte Antialkoholiker. Bei Frauen wäre demnach ein alkoholisches Getränk pro Tag am



günstigsten für die Herzgesundheit, bei Männern dürften es bis zu zwei Getränke täglich sein. Ein Getränk entspricht dabei in etwa einem kleinen Bier (0,3 Liter), einem Achtel Wein oder 4 cl Schnaps.

In Studien werden allerdings oft moderate Alkoholtrinker mit Personen verglichen, die erst seit einiger Zeit abstinent sind, zuvor aber Alkohol getrunken hatten. Analysiert man nur die Studien, in denen Personen, die wenig trinken, mit Personen verglichen wurden, die bereits seit ihrer Jugend abstinent leben, scheint sich die Schutzwirkung von Alkohol zu bestätigen: Teilnehmer, die ein Getränk am Tag (Männer bis zu zwei) zu sich nahmen, starben seltener an Herzerkrankungen. Allerdings wurden hier tatsächlich nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen berücksichtigt. Zumindest bei Menschen mit Bluthochdruck scheint ein derart moderater Alkoholkonsum auch die Wahrscheinlichkeit zu verringern, frühzeitig an anderen Krankheiten zu sterben. Andere Studien deuten darauf hin, dass Alkohol kurzzeitig eine gewisse gesundheitsfördernden Wirkung hat (bereits nach einigen Wochen moderaten Alkoholkonsums verbesserten sich der Blutspiegel des guten HDL-Cholesterins sowie anderer Blutwerte). Langfristiger Alkoholkonsum mit deutlich mehr als ein bis zwei alkoholischen Getränken am Tag ist der Gesundheit allerdings wenig zuträglich. Diese Menschen sterben früher als jene, die abstinent leben oder wenig trinken. Wer Alkohol in größeren Mengen konsumiert, lebt gefährlich: Es drohen Organschäden, ein erhöhtes Risiko für Krebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie psychische und soziale Probleme.

- Brien et al. (2011) BMJ 342: d636
Ronksley et al. (2011) BMJ 342: d671
Costanzo et al. (2011) Eur J Epidemiol 26(11): 833-50
Roerecke et al. (2012) Addiction 107(7): 1246-60
Fillmore et al. (2006) Addiction Res Theory 14: 101-132
Huang et al. (2014) Mayo Clin Proc 89(9): 1201-10
Mukamal et al. (2016) Overview of the risks and benefits of alcohol consumption. UpToDate
Saitz et al. (2016) Screening for unhealthy use of alcohol and other drugs in primary care. UpToDate

Literatur



Schokolade

Glück

Macht Schokolade glücklich?

Beweislage

nicht erforscht
unzureichend
niedrig
mittel
hoch

Möglicherweise ja. Schokolade enthält zwar Stoffe, die theoretisch als Stimmungsaufheller infrage kämen, allerdings ist ihre Konzentration zu gering. Dennoch kann Schokolade unter bestimmten Umständen zu einer kurzfristigen Verbesserung der Laune beitragen.

Dass der Genuss von Schokolade die Stimmung aufhellen soll, hört man immer wieder. Hauptbestandteile der Süßigkeit sind Kakao, Milchpulver und Zucker. Darüber hinaus enthält Schokolade viele andere Stoffe, etwa Emulgatoren, Fette, Sojalecithin und diverse Aromastoffe. Vielen dieser Inhaltstoffe wird grundsätzlich zuge-



traut, eine Wirkung auf das menschliche Gehirn zu haben. Zucker etwa kann im Gehirn ähnlich wie Alkohol oder Drogen das Belohnungszentrum aktivieren. Ebenfalls immer wieder als Stimmungsaufheller in Zusammenhang mit Schokolade genannt wird Tryptophan. Diese Substanz gehört zu den sogenannten essenziellen Aminosäuren. Sie kann also vom Körper nicht selbst gebildet werden, sondern muss mit der Nahrung zugeführt werden. Einer Hypothese zufolge könnte Tryptophan als natürliches Antidepressivum wirken. Ohnehin ist die Aminosäure in Schokolade nur in sehr geringer Konzentration enthalten. Andere Lebensmittel, etwa Sojabohnen oder Cashewkerne, enthalten deutlich mehr davon.

Doch gibt es überhaupt wissenschaftliche Belege dafür, dass Schokolade „glücklich macht“? Britische und australische Forscher haben sich die Mühe gemacht, die Datenlage hinsichtlich der Wirkung von Schokolade auf die Psyche zu durchforsten. In fünf von sechs Studien, auf die sie stießen, zeigte Schokolade eine kurzfristig stimmungsverbessernde Wirkung. In den meisten Experimenten waren die Teilnehmer etwa durch emotionale Videos oder unlösbare Aufgaben in eine negative Stimmung gebracht worden. Anschließend wurde getestet, ob Schokolade hilft, diesen Zustand zu verändern – was auch gelang. In einer Studie wurde die Wirkung von Schokolade mit der eines Apfels verglichen: Beides verbesserte die Stimmung, aber die Schokolade wirkte deutlich besser. Wie nachhaltig dieser Effekt ist, bleibt allerdings unklar. In einer Studie verschwindet er bereits nach 3 Minuten, in einer anderen hält er nach 90 Minuten noch nachweisbar an. Allerdings nahmen an diesen Studien nur wenige Probanden teil. Es bleibt auch völlig offen, ob andere Süßigkeiten denselben Effekt wie Schokolade hätten oder sogar noch besser wirken würden.

Die Studienautoren erklären das Verlangen nach Schokolade durch „den einzigartigen Geschmack und die gemeinsamen Effekte aller Inhaltsstoffe“. Ob die gefundenen Wirkungen auf das Geschmackserlebnis zurückzuführen sind oder ob die Inhaltsstoffe eine pharmakologische Wirkung haben, vermag die Übersichtsarbeit jedenfalls nicht zu beantworten. Dazu wären weitere Studien notwendig. Im Gegensatz zu vielen anderen wissenschaftlichen Untersuchungen dürfte es in diesem Fall einfach sein, Probanden zu finden.

Smoothies

Gesundheit

Fördern „grüne Smoothies“ die Gesundheit?

Beweislage

nicht erforscht
unzureichend
niedrig
mittel
hoch

Es gibt keine Studien zu „grünen Smoothies“; weder über ihre Wirksamkeit noch über eventuelle Nebenwirkungen können evidenzbasierte Aussagen gemacht werden.

Smoothies aus dem Supermarkt sind seit einigen Jahren der Renner im Kühlregal. Die Getränke bestehen in erster Linie aus Früchten und Obst. Bei „grünen Smoothies“ machen diese Bestandteile allerdings nur die Hälfte der Inhaltsstoffe aus. Zusätzlich mit in den Mixer kommen grüne Blätter – neben Kräutern vor allem Grünzeug von Karotten, Kohl, Brokkoli – sowie Wasser. Für die Zubereitung sind laut Werbung im Internet angeblich spezielle Hochleistungsmixer notwendig. Diese würden die enthaltenen Bestandteile quasi „vorverdauen“ und die Zellwände der grünen Pflanzenteile aufbrechen. Dadurch könnten die Nährstoffe vom Organismus leichter aufgenommen werden.



Grüne Smoothies sollen, so wird behauptet, durch ihren hohen Vitamin-gehalt sowie den enthaltenen grünen Pflanzenstoff Chlorophyll eine besondere gesundheitsfördernde Wirkung haben. Es gibt allerdings keine Studien die dies belegen würden. Selbst wenn die Smoothies einen hohen Vitamingehalt haben, lässt sich daraus noch keine gesundheitsfördernde Wirkung ableiten. Die meisten Menschen in Österreich nehmen bereits über die normale Ernährung genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich. Ob das enthaltene Chlorophyll gesundheitsfördernd ist, konnte bis-lang ebenfalls nicht bewiesen werden. Laut einer 2012 veröffentlichten Analyse bisheriger Forschungsergebnisse zeigten sich in Tierstudien und Untersuchungen mit Zellkulturen gewisse positive Wirkungen. Derartige Ergebnisse können jedoch nicht auf den Menschen übertragen werden. Die einzige Studie, bei der die Einnahme von Chlorophyll am Menschen untersucht wurde, fand keine Effekte.

Miller et al. (2012) Nutr Clin Pract 27(5): 599-612

Literatur



S



Dipl. Biol. Bernhard Matuschak
Redakteur für Medizin und Gesundheit,
Testmagazin KONSUMENT



MMag. Bernd Kerschner
Projektleitung medizin-transparent.at.
Medizinjournalist und wissenschaftlicher Mitarbeiter,
Cochrane Österreich an der Donau-Universität Krems



Julia Harlfinger, MSc
Mitarbeiterin bei medizin-transparent.at.
Wissenschaftsjournalistin mit Spezialisierung auf
Evidenzbasierte Medizin und Public Health

100 Ernährungs-Mythen

Hilft Hühnersuppe tatsächlich bei Erkältung? Verursachen Kirschen und Wasser Bauchweh? Leben Vegetarier gesünder? Verursacht Fleisch Krebs? Macht Schokolade glücklich? Fördern Milchprodukte Schleimbildung? Macht Weizen dick und krank? Haben Probiotika positive Auswirkungen auf die Darmflora? Sind künstliche Süßstoffe bedenklich? Das Buch behandelt auf wissenschaftlicher Basis 100 Fragen und Themen, die regelmäßig in Gazetten auftauchen oder im Volksmund geläufig sind.

Verein für Konsumenteninformation, Wien
www.konsument.at

ISBN 978-3-99013-060-5



 **medizin-transparent.at**
Wissen was stimmt

€ 19,90

