

ab5zig - Wiener Seniorenblatt Seite 9, 06.02.2015

„Ernährungsmythen“ auf dem Prüfstand

ab5zig hat den Arzt und Ernährungsmediziner Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm gebeten, zu einigen der „Ernährungsmythen“ Stellung zu nehmen, die in Salomons Büchlein zitiert werden. Ernährung und alles, was damit zusammenhängt, sieht auch er Modetrends unterworfen, die zu übertriebenen Auswirkungen führen können. Vieles sei „Meinung“, aber eben nicht „Fakt“ und nicht nachgewiesen.

Künstliche Süßstoffe machen krank

Widhalm: „Das entbehrt jeder wissenschaftlichen Grundlage.“

Im Darm entstehen Schlacken

„Es gibt keine Schlacken im Darm.“ Widhalm rät davon ab, zeitlich limitierte Abmagerungsdiäten zu machen. Damit nimmt man nur vorübergehend ab. Um auf Dauer Gewicht zu reduzieren, brauche es eine Umstellung der Ernährung.

Vitaminpillen sind notwendig

Der durchschnittlich gesunde Mensch, der sich abwechslungsreich ernährt, Gemüse eingeschlossen, Bewegung macht und keine Belastung in der Familie hat, braucht keine Vitaminpillen, sagt Widhalm. Aber: Für alte Menschen, die nicht mehr gut kauen, für Menschen nach einer Chemotherapie oder nach einer OP oder für Extremsportler kann es vernünftig sein, Vitamine extra zuzuführen. „Aber bitte nach Abklärung“, rät Widhalm. Denn man kann auch zu viel des Guten tun, eine Überdosierung kann im Extremfall zu Kopfschmerz, Schwindel und anderen Erscheinung führen.

Glutamat vergiftet uns

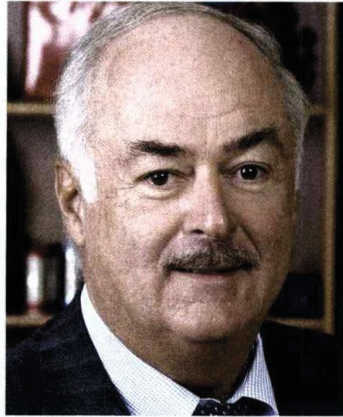
Glutamate sind in etlichen Würzungen enthalten. Es mag und verträgt sie nicht jeder, aber: „Glutamate sind nicht giftig.“

Zucker macht süchtig

„Es kommt auf die Menge an – wie so oft“, sagt Widhalm. Bis zu zehn Prozent der nötigen Energiemenge könnten unbedenklich als Zucker zugeführt werden. Ein Mehr sei tatsächlich bedenklich.

Weizen macht krank und dick

„Das ist falsch.“ Nur jeder hundertste bis zweihundertste Mensch vertrage das im Getreide enthaltene Gluten nicht. „Der Arzt kann das diagnosti-



Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm ist Präsident des Österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin:

„Nur drei bis fünf Prozent der Bevölkerung haben echte Allergien.“

zieren.“ Faustregel für eine gesunde Ernährung sei ein Viertel Gemüse, ein Viertel Obst, ein Viertel Proteine, das sind Eiweiße, und ein Viertel Zerealien, also Getreide.

Fettreduziertes Essen ist gesund

„Da ist was dran“, sagt der Ernährungsmediziner. Die durchschnittliche Fettzufuhr in Österreich ist zu hoch. Vor allem tierisches Fett sollte reduziert werden. Menschen mit Fettstoffwechselproblemen müssen zusätzlich vorsichtig sein.

Natürliche Stoffe sind ungefährlich

Kurzer Kommentar von Widhalm: „Natürliche Gifte sind die größten Gifte.“

Bioprodukte sind gesünder, schmackhafter und moralisch überlegen

Biologischer Landbau ist vernünftig und hat Vorteile. „Weniger Chemie ist nicht von Nachteil.“ Aber Bioanbau müsse kontrolliert werden. Außerdem: Unseren Ernährungsstandard könnten wir ohne Pflanzenschutzmittel nicht haben und nicht halten.

Gentechnisch veränderte Lebensmittel sind schädlich

„Es gibt keinen Beweis, dass die Gentechnik irgendwelche negativen Auswirkungen hat.“