

BÖSE MILCH UND GUTER DINKEL?

Mythen, Fakten, Trends –
zwei Experten klären auf



2. Nährstoffe, die wir brauchen	22
3. Essen: Was ist gesund, was ist ungesund?	31
3. Trinken: Wie viel ist genug pro Tag?	35
4. Gesunde Fette, schlechte Fette – darauf sollten wir achten	40
5. Gesättigte vs. ungesättigte Fette: Was ist der Unterschied?	43
6. Macht Zucker krank?	46

8. Was viel Eisen über Kohlenhydrat? 49	49
9. Welche guten pflanzlichen Proteinquellen gibt es? 51	51
10. Wie können wir den Blutzuckerspiegel ohne Medikamente stabil halten? 55	55
11. Nahrungsergänzung: Sinnvoll oder überflüssig? 57	57
12. Immunsystem stärken durch Ernährung – funktioniert das? 59	59
13. Beeinflusst die Ernährung unsere Stimmung? 61	61
14. Was sind sekundäre Pflanzenstoffe? 65	65
15. Was sind Antinährstoffe und wie wirken sie? 69	69
16. Braunes Fett – der Kalorienkiller im Körper? 71	71
17. Brainfood: Fördern bestimmte Lebensmittel die geistige Leistungsfähigkeit? 74	74
18. Essen für besseren Schlaf 77	77

Ernährungsformen – von vegan bis Fasten 81

19. Wie gesund ist vegane Ernährung? 82

20. Vegan leben: Auf diese Mikronährstoffe kommt es an 84

22. Was ist ein „Gesundheits- oder Umweltbericht“? 87

9123. Intervallfasten – was steckt dahinter? 9424. Was macht mediterrane Ernährung so gesund? 9625. Was ist die DASH-Diät? 102

Essen in besonderen Lebensphasen 107

27. Das besteslebiendemiSchwangerschaft Teens 1018

28. Fit bleiben im Alter: So geht's mit der richtigen Ernährung	113
29. Ernährung während der Wechseljahre	128

Abnehmen – aber richtig 125

31. Was ist der Jo-Jo-Effekt und wie vermeiden wir ihn?	126
32. Abnehmen per App: Was digitale Programme bringen	129
33. Wie vermeiden wir Heißhungerattacken?	131
34. Wie bauen wir Muskeln auf und verlieren gleichzeitig Fett?	133
35. Hilfen und Produkte, die beim Abnehmen helfen	135

37. Macht Weizen tatsächlich eine Wampe?	139
--	-----

38. Wie hängen Ernährung und Stress zusammen?	142
---	-----

Lebensmittelqualität – worauf es ankommt	147
---	------------

39. Sind Bio-Lebensmittel gesünder als konventionell produzierte?	148
--	-----

40. Zusatzstoffe in Lebensmitteln – wie bedenklich sind sie?	150
---	-----

41. Wie ungesund sind Fertiggerichte?	152
---------------------------------------	-----

42. Frisch oder tiefgekühlt – was ist die bessere Wahl?	154
---	-----

Lebensmittel im Gesundheitscheck	159
---	------------

43. Sind Nüsse wirklich der perfekte Snack?	160
---	-----

45. Olivenöl – das flüssige Gold?	165
46. Margarine oder Butter – was ist besser?	168
Schützt Rotwein das Herz?	170
48. Salz: Wie viel ist zu viel?	172
49. Ist Birkenzucker die bessere Zuckeralternative?	174
50. Darf ich Kaffee trinken?	176
51. Was ist an bitteren Gemüsesorten so vorteilhaft?	178
52. Fleisch und Wurst: Wie (un)gesund sind sie wirklich?	180
53. Cholesterin: Wie viele Eier darf ich essen?	182
54. Ist Dinkel besser verträglich als Weizen?	184
55. Fisch: Wie viel sollte es pro Woche sein?	187
56. Beeren: Kleine Früchte, große Wirkung?	190

57. Ist Arsen im Reis ein Gesundheitsrisiko?	194
59. Fleischersatz – gesund oder Chemie-Keule?	197
Was ist besser: Lachs aus Aquakultur oder Wildfang?	199
60. Haferdrink vs. Kuhmilch: Ein Vergleich	201
61. Verändern Zuckerersatzstoffe unser Geschmacksempfinden?	203
62. Wie wirkt sich Alkohol auf den Muskelaufbau und die Regeneration aus?	205
63. Nachhaltig essen – so geht's	207
64. Regional & saisonal essen: Bringt das wirklich etwas?	209
65. Essen gegen Bluthochdruck – was hilft?	215
66. Gibt es entzündungshemmende Lebensmittel?	217

Ernährungsirrtümer im Check 221

- | | |
|--|-----|
| 67. Superfoods: Müssen es wirklich immer Exoten sein? | 222 |
| 68. Detox: Frühjahrsputz für den Körper? | 225 |
| Macht essen nach 19 Uhr dick? | 226 |
| 70. Sollte ich unmittelbar nach dem Sport etwas essen? | 228 |

Anhang

- | | |
|-----------|-----|
| Register | 232 |
| Impressum | 238 |

17. Beinformittler der geistigen

Leistungsfähigkeit?

Kaffee. Manche Menschen können das kognitiv plausibel, dass dem Heißgetränk wird eine aufputschende Wirkung zugeschrieben. Aber verbessert es auch unsere Denkleistung?

WAS KAFFEE WIRKLICH KANN

Es gibt eine ganze Reihe von Untersuchungen dazu, wie Koffein auf unsere kognitive Leistungsfähigkeit wirkt. Eine Erkenntnis ist eindeutig: Wenn Sie müde sind, kann eine Tasse Kaffee Ihre Denkfähigkeit verbessern oder Sie geistig aufnahmefähiger machen. Ebenfalls gesichert ist dieser Punkt: Koffein pusht Ihre Reaktionsfähigkeit, etwa wenn Sie einen umgestoßenen Gegenstand auffangen wollen. Um diesen Effekt zu erzielen, brauchen Sie mindestens 6 mg Koffein pro Kilogramm Körpergewicht. Wenn Sie also beispielsweise 70 kg wiegen, müssten Sie zur Steigerung Ihrer Reaktionsgeschwindigkeit 420 mg Koffein zu sich nehmen. Das entspricht rund vier Tassen Kaffee – ganz schön viel. Außerdem können bei diesen Mengen Nebenwirkungen wie Nervosität und eine erhöhte Herzfrequenz auftreten.

Tätigkeiten, bei denen Sie das Kurzzeitgedächtnis – auch Arbeitsgedächtnis genannt – brauchen, funktionieren unter Koffeinfluss unterschiedlich gut. Wenn Sie sich zum Beispiel in der Mittagspause mit einem Kollegen unterhalten, können Sie ihm bei einer Tasse Kaffee gut folgen. Wenn Sie aber einen

keine koffizierten, mit hohen psychischen Leistungen verbundenen Aufgaben, sondern hinderlich sein, wie einschlägige Studien nahelegen.

TURBO FÜRS GEHIRN: DIESE LEBENSMITTEL

HELFEN BEIM DENKEN

Neben Koffein gibt es noch weitere Substanzen in Lebensmittel- beziehungsweise Genussmitteln, die Ihr Gehirn ankurbeln können:

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Diese essenziellen Fettsäuren – insbesondere die tierischen DHA und EPA (s. S. 28) – spielen eine wichtige Rolle für die Gehirnfunktion. Bevölkerungsstudien zeigen, dass eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren das Risiko für Demenzen verringern könnte. Dies gilt allerdings nur für den Konsum von DHA und EPA durch Lebensmittel. Für Nahrungsergänzungsmittel (auch Supplemente genannt) wie Fischölkapseln ist diese Wirkung bislang nicht ausreichend nachgewiesen.

B-VITAMINE

Die acht wasserlöslichen Vitamine der B-Gruppe werden gern als »Nerven-Vitamine« bezeichnet. Und das zu Recht, denn sie sind essenziell für die Gesundheit des Gehirns und somit für die Denkfähigkeit verantwortlich. Bei einem Vitamin-B-Mangel können die kognitiven Leistungen leiden. Es ergibt jedoch keinen Sinn, zusätzlich zum täglichen Bedarf Vitamin B zu schlucken. In der Regel erhalten wir mit einer ausgewogenen Ernährung ausreichend B-Vitamine.

FLAVONOIDE gehören bei diesen Naturstoffen um sekundäre Pflanzenstoffe der Gruppe der Polyphenole. Besonders reichlich enthalten sind sie zum Beispiel in Auberginen, Beerenobst wie Schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren und Blaubeeren, Grünkohl, Sojabohnen oder auch grünem und schwarzem Tee. Eine Metaanalyse von 80 Studien belegt, dass eine reichliche Zufuhr von Flavonoiden – mehr als zwei Portionen Obst und Gemüse am Tag – die kognitive Leistung steigert.

Unser Fazit:

KaffeefeilehneistalswirkeausAbesitzaufdieWenistSieeig-
lich mehrere Tassen Kaffee zu sich nehmen, können
Gewöhnungseffekte auftreten und die Wirkung abschwä-
chen. Daher bei geistiger Erschöpfung lieber rechtzeitig
eine Pause einlegen, anstatt immer mehr Kaffee zu trin-
ken. Was die anderen Substanzen angeht, also Ome-
ga-3-Fettsäuren, B-Vitamine oder Flavonoide, so spre-
chen die Befunde für Folgendes: Je vielseitiger und
vollwertiger Sie sich ernähren, desto besser funktioniert
auch Ihr Denkorgan.

18. Essen für besseren Schlaf

Fast jeder Mensch erlebt schon einmal Schlafstörungen, das kann ein Problem beim Ein- und Durchschlafen. Die Folgen sind unter anderem Tagesmüdigkeit, Gedächtnisstörungen, Depressionen und andere körperliche Beschwerden. Mit der richtigen Ernährung können Sie erholsamer schlafen.

SO WIRKT SICH ERNÄHRUNG AUF DEN

SCHLAF AUS

Einer chinesischen Bevölkerungsstudie aus 2024 zufolge schlafen wir schlechter, wenn wir überwiegend Lebensmittel mit hoher Energiedichte essen. Was heißt das? Die Energiedichte zeigt, wie viele Kalorien ein Lebensmittel im Verhältnis zu seinem Gewicht hat. Ein Apfel hat zum Beispiel eine Energiedichte von 0,5 kcal/g, ein Croissant hingegen 5,1 kcal/g – also etwa zehnmal so viel. Pflanzliche Lebensmittel haben meist einen niedrigen Wert, während fett- und zuckerreiche Lebensmittel einen hohen Wert aufweisen.

Die Energiedichte von Lebensmitteln

Lebensmittel mit niedriger Energiedichte (< 1,5 kcal/g):
Obst, Getreide, fettarme Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Buttermilch.

Lebensmittel mit mittlerer Energiedichte (1,5 bis 2,5 kcal/g):

Marmoriertes Fleisch, Linsen, Getreideprodukte (Brot, Brötchen, Nudeln, Müsli, Reis).

Lebensmittel mit hoher Energiedichte (> 2,5 kcal/g):

Wurst, Käse, Butter, Schlagsahne, Öl, Nüsse, Kuchen, Croissant, Kekse, Schokolade und andere Süßigkeiten, Knabbergebäck, Chips, Pommes Frites.



MEDITERRANE ERNÄHRUNG UND DASH-DIÄT

Die mediterrane Ernährung (s. S. 96) und die DASH-Diät (S. 102) verbessern laut Studien die Schlafqualität. Gründe dafür sind Melatonin, Serotonin, Tryptophan, Magnesium und Vitamin B₆, die beide Ernährungsweisen reichlich enthalten.

VERBESSERN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL DEN SCHLAF?

Studien zeigen, dass uns das Schlafhormon Melatonin mit einer Dosis von 0,1 bis 5 mg schneller ein- und besser durchschlafen lässt. Ähnliches gilt für eine Kombination aus Magnesium und Kalium mit jeweils 250 mg.

Unser Fazit:

Wie aus jeder Abendschlafstörung kann es zu Schlafproblemen kommen. Wenn Sie schlechter ein- und wachen nachts häufiger auf. Nehmen Sie die letzte Mahlzeit am besten drei Stunden vor dem Zubettgehen ein. Damit Sie künftig gut beziehungsweise besser schlafen, sollten Sie fettiges und zuckerreiches Essen mit hoher Energiedichte meiden und sich vollwertig und pflanzenbasiert ernähren.

Wichtig:

Melatonin und Magnesium haben den Ruf, den Schlaf zu verbessern. Vor der Einnahme ist es jedoch ratsam, mit Ihrem Arzt abzuklären, ob die Substanzen für Sie geeignet sind oder ob Ihre Schlafprobleme durch andere, möglicherweise leicht behebbare Ursachen bedingt sind.

WAS BEDEUTET GESUNDE ERNÄHRUNG WIRKLICH?

Zwischen Superfoods, Ernährungsempfehlungen und oft schwer den Überblick zu behalten.

Ernährungswissenschaftler Achim Sam und Ernährungs-

mediziner Prof. Dr. Christian Sina bringen Licht ins Dunkel des Ernährungs-Dschungels und geben Orientierung: Sie erklären, was gesunde Ernährung ausmacht, welche Empfehlungen auf solider Wissenschaft basieren – und wie man dieses Wissen entspannt im Alltag umsetzen kann. Ein kluger Begleiter für alle, die bewusst essen und sich auf das Wesentliche konzentrieren wollen.



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-9534-0



€ 23,00 [D]

www.gu.de