



Die größten Irrtümer der Ernährung

90 Prozent der Todesfälle in der EU* sind auf nicht übertragbare Krankheiten wie zum Beispiel Herz-/Kreislaufkrankungen, Diabetes Typ 2, Krebs, Bluthochdruck etc. zurückzuführen.

Hauptverursacher: unsere Ernährung

Irrtum Nr. 1:

Veganer leben gesünder

Vegan ist nicht automatisch gesund. Dann wären Chips ja eine gesunde Ernährung. Vegan heißt, dass du dich ohne tierische Produkte ernährst – das ist gesund. Auch vegane Süßigkeiten und Fertigprodukte können vor Konservierungsstoffen, Zucker und Geschmacksverstärkern strotzen. Bereite deine Nahrung daher grundsätzlich möglichst naturbelassen zu.

Irrtum Nr. 2:

Bio-Softgetränke sind gesünder als industrielle Softgetränke

Bio-Softgetränke sind für unsere Natur besser, weil bei ihrer Herstellung der Artenschutz gewährleistet ist. Doch jedem Softgetränk ist Zucker zugesetzt, und das macht es ungesund.

Trink Leitungswasser, das umweltfreundlichste, gesündeste und am besten kontrollierte Getränk in Deutschland.

Irrtum Nr. 3:

Fleisch ist gesund

Ja, aber nur, wenn man wenig davon isst – max. 300g pro Woche. Und auch nur frisches Fleisch in Bioqualität.

Empfohlen wird 1 Fleischtag pro Woche. Drei Wochen lang an je einem Tag Geflügel in Bioqualität und in der vierten Woche eine Portion rotes Fleisch.

Verarbeitetes Fleisch, also Aufschnitt, Salami, Schinken, Grillwürstchen etc., ist laut WHO gesichert krebserregend.

Irrtum Nr. 4:

Kinder brauchen Süßes

Falsch! Kinder brauchen Zärtlichkeit, Zeit und Zuwendung. Sie brauchen Wasser, frisches Gemüse, frisches Obst, Getreide. Und sie brauchen Bewegung – davon allerdings sehr viel.

Zucker macht sie auf Dauer dick, krankheitsanfällig und schadet ihnen. Ab und zu ein Keks oder Joghurt ist ok – aber achte darauf, dass sich das in Grenzen hält.

Irrtum Nr. 5:

Bio ist immer Bio

Schön wär's. Oft steht Bio drauf, aber nicht immer ist wirklich Bio drin. Gern wird mit grüner Verpackung gemogelt. Achte deshalb immer auf diese Siegel:



Produkte mit diesen Siegeln garantieren dir echte Bio-Qualität.

Irrtum Nr. 6:

Dunkles Brot ist Vollkornbrot

Nein! Nur wenn Vollkorn draufsteht ist auch Vollkorn drin: Nur 10,5 Prozent unserer Brote sind Vollkornbrote, und die sind wirklich gesund. Dort sind Kornhülle sowie Keimling erhalten und damit Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Magnesium sowie Ballaststoffe und Vitamine. Beim Weißmehl sind diese wertvollen Ballast- und Nährstoffe entfernt. Übrig bleibt im Wesentlichen Stärke, also Zucker. Wer viele Weißmehl-Produkte wie Pizza, Kuchen, Nudeln, Kekse, Croissants, Baguette etc. isst, hat daher auch ein höheres Risiko für Übergewicht und Fettleber.

Wir essen aktuell circa 20 g Vollkorn pro Tag – 230 g Vollkorn pro Tag wären gesund.

Irrtum Nr. 7:

Müsli ist gesund

Nur wenige Müslis sind wirklich gesund. Oft ist zu viel Zucker drin. Achte darauf, dass in deinem Müsli weniger als 15 g Zucker pro 100 g Müsli sind.

Erst recht bei Müslis für Kinder. Das sind meist wahre Zuckerbomben. Schneide leckeres Obst in dein Müsli, wenn du es süß magst.

