

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Ernährungsmythen

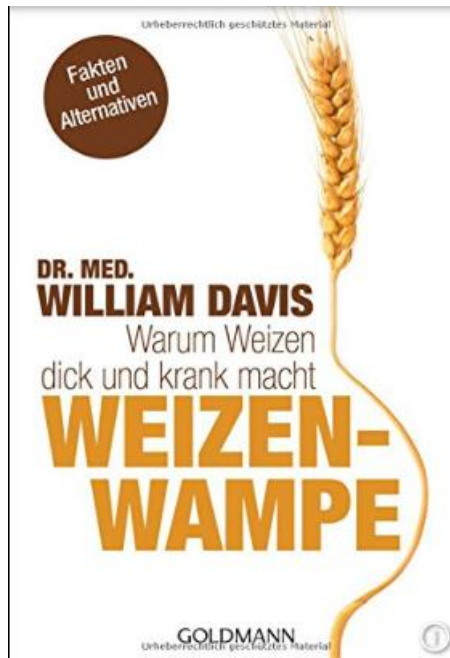
Machen Kartoffeln dick?
Ist Margarine besser als Butter?
u.v.m.....



Am 05.02.2016 14:00 – 15:00 Uhr

Referentin: Dipl.oec.troph. Monika Bischoff

Brot macht dick und dumm?



Dipl.oec.troph. Monika Bischoff
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
Krankenhaus Barmherzige Brüder München

- **Slow Carb**
- Vollkornbrot (echtes Vollkornbrot, kein mit Malz eingefärbtes Weißbrot) hat sehr viel Ballaststoffe.
- Vitamine sowie Iod, Fluor, Magnesium und Zink
- 100 g ~ 2 Scheiben = 250 kcal

Kartoffeln machen dick?



Dipl.oec.troph. Monika Bischoff
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
Krankenhaus Barmherzige Brüder München

- Die Kartoffel selbst macht nicht dick, sondern die Zusätze, die bei der Zubereitung hinzukommen, wie etwa Fett.
- So hat eine Portion 100g gekochte Kartoffeln 69 Kalorien, während Pommes frites bereits 369 Kalorien haben.
- Das Eiweiß der Kartoffeln ist hochwertig, dass es in Kombination mit Milch oder Eiern den Wert von Fleisch bei Weitem übersteigt.
- Die Mischung verschiedener Ballaststoffe macht die stärkereichen Kartoffeln zum optimalen modernen Lebensmittel.
- Resistente Stärke bei kalten Kartoffeln

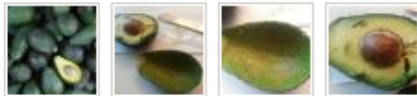
Avocado macht dick?



Dipl.oec.troph. Monika Bischoff
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
Krankenhaus Barmherzige Brüder München



Avocado, frisch | Hochgeladen von: julifisch (Problem melden) Details



Die Avocado wird ohne Kern und Schale gegessen, da diese nicht genießbar sind. Weltweit gibt es 400 verschiedene Kultursorten. Die Avocado enthält zwar viel Fett, darunter sind jedoch viele Omega-3-Fettsäuren.

- [Glutenfrei](#)
- [Laktosefrei](#)
- [Vegetarisch \(vegan\)](#)

★★★★★ 31 Bewertungen

Hersteller: [Naturprodukt](#)

Produktgruppe: [Frischobst](#)

Datenquelle: Intern, USDA Nutrient Database.

Nährwerte für 100 g

Brennwert	579 kJ
Kalorien	138 kcal
Protein	1,4 g
Kohlenhydrate	3,6 g
davon Zucker	0,4 g
Fett	12,5 g
Ballaststoffe	4,1 g
Proteinheiten	0,3
Cholesterin	0 mg
Wassergehalt	77%



Vitamine

Vitamin C	0 mg
Vitamin A	0,02 mg
Vitamin D	3,43 µg
Vitamin E	1,3 mg
Vitamin B1	0,07 mg
Vitamin B2	0,1 mg
Vitamin B6	0,27 mg
Vitamin B12	0 mg

Mineralstoffe

Eisen	0,4 mg
--------------	--------

Abnehmen mit Ernährungstagebuch

Notiere Lebensmittel und erreiche dauerhaft Deine Ziele. Kostenlos und einfach. [Mehr Infos](#)

1 Frucht (250 g)

Brennwert:	1448 kJ
Kalorien:	346 kcal
Protein:	3,4 g
Kohlenhydrate:	8,9 g
Fett:	31,3 g

ca. **15,2%** des Tagesbedarfs (Frau, 35 Jahre):



1 Portion (30 g)

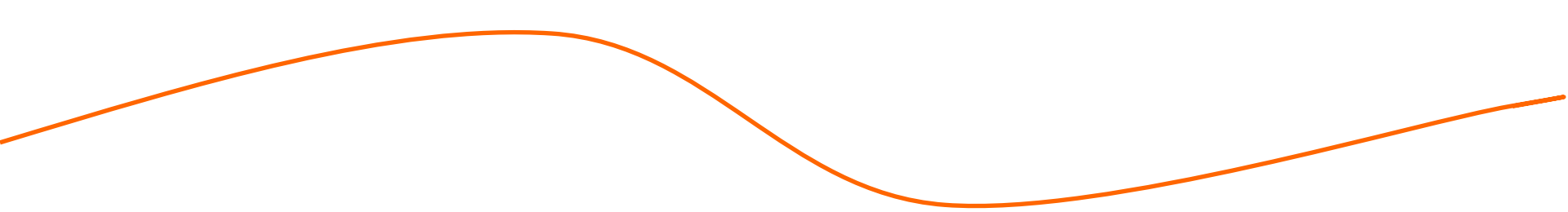
Brennwert: 174 kJ, Kalorien: 42 kcal

100 g (100 g)

Brennwert: 579 kJ, Kalorien: 138 kcal

1 Frucht (essbarer Anteil) (160 g)

Brennwert: 326 kJ, Kalorien: 78 kcal



Nach 18:00 Uhr nichts mehr essen?

Dipl.oec.troph. Monika Bischoff
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
Krankenhaus Barmherzige Brüder München

- Die Aufnahme von Kohlenhydraten steigert die Ausschüttung von Insulin, das für einige Stunden den Abbau von Fett hemmt.
- Einige Ernährungswissenschaftler empfehlen deshalb, rechtzeitig vor dem Schlafengehen zu essen und dabei Kohlenhydrate zu meiden, damit die nächtliche Fettverbrennungsphase so lange wie möglich anhält.
- Dabei spielt es keine Rolle, ob man um 18 Uhr oder um 21 Uhr die letzte Mahlzeit eingenommen hat. **Entscheidend ist vor allem die gesamte Kalorienbilanz des Tages.**
- Wer mehr zu sich nimmt, als er verbraucht, setzt Speck an – ganz gleich, ob er auf das Abendessen verzichtet oder nicht.
- Empfehlung: 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen

Viele kleine Mahlzeiten oder nur 3 ?



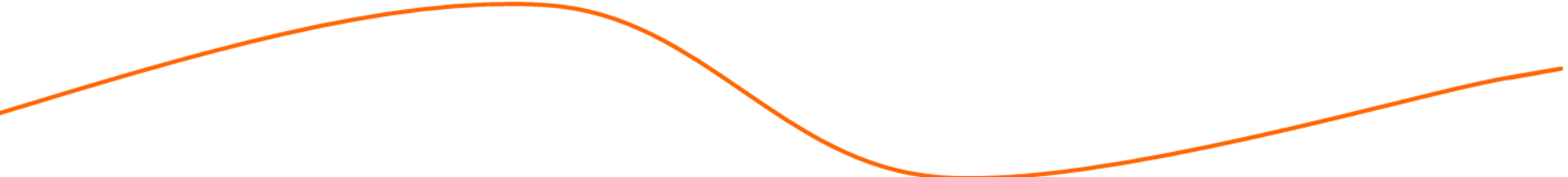
Dipl.oec.troph. Monika Bischoff
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
Krankenhaus Barmherzige Brüder München

- Für das Hungergefühl und die damit verbundene Kalorienaufnahme scheint es letztlich unerheblich zu sein, ob 3 große oder mehrere kleine Mahlzeiten gegessen werden.
- Für Abnehmwillige kann es vorteilhaft sein, zugunsten einer geringeren Insulinbelastung lieber nur 3 Hauptmahlzeiten einzunehmen und dem Körper zwischendurch Zeit für den Fettabbau zu geben.
- Menschen mit Verdauungsproblemen, sei es z.B. aufgrund einer fehlenden Gallenblase, einer mangelnden Pankreasenzymsekretion oder entzündlichen Darmerkrankungen, vertragen hingegen viele kleine Mahlzeiten meist besser.



Bitterschokolade ist gesünder als Vollmilchschokolade?

- Studien haben gezeigt: Vor allem in dunkler Schokolade enthaltene Polyphenole haben eine blutdrucksenkende Wirkung und können Gefäße erweitern.
- Bei Menschen mit leichtem Bluthochdruck kann der Verzehr von **Kakao** tatsächlich einen positiven Effekt haben.
- Empfehlung: Mehr als vier Stücke dunkle Schokolade pro Tag sollte man aufgrund des Energiegehalts aber nicht essen



Spezielle Enzyme wie z.B. in
der Ananas sollen die
Fettverwertung im Körper
verhindern?

- Bromelain in der Ananas existiert zwar die Enzyme werden beim Verdauungsvorgang inaktiviert. Wenn ihre Bruchstücke in den Darm gelangen, sind sie also wirkungslos.
- Unbestritten ist jedoch, dass die Frucht äußerst ballast- und mineralstoffreich ist.

Hilft Vitamin C gegen Erkältungen?

Dipl.oec.troph. Monika Bischoff
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
Krankenhaus Barmherzige Brüder München

- Eine gute Versorgung mit Vitamin C ist wichtig für ein funktionierendes Immunsystem.
- Eine unzureichende Zufuhr kann sich u. a. in einer erhöhten Infektanfälligkeit äußern.
- Es ist jedoch wissenschaftlich nicht bewiesen, dass die Einnahme von Vitamin-C-Präparaten in hohen Dosen von ≥ 200 mg/Tag Erkältungen in der Allgemeinbevölkerung vorbeugen oder heilen kann.

Milch führt zu einer Verschleimung von Atemwegen?



Dipl.oec.troph. Monika Bischoff
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
Krankenhaus Barmherzige Brüder München

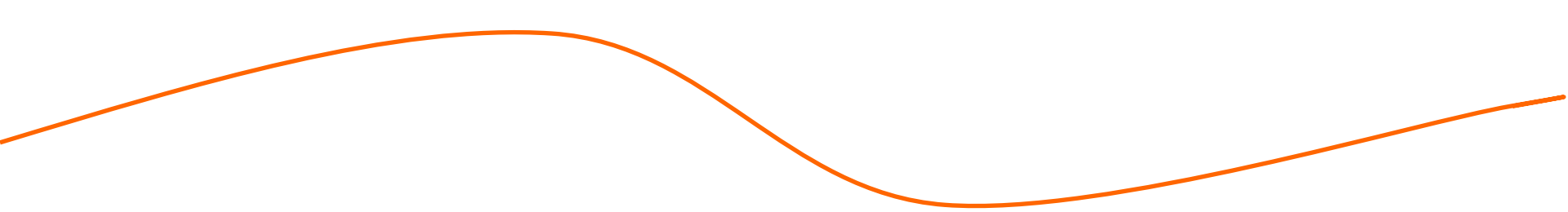
- Dass Milch zu einer Verschleimung von Atemwegen und Darmzotten führt, ist nach aktueller wissenschaftlicher Datenlage eine Legende.
- Im Mund kann der Speichel zu einer **Ausflockung von Proteinen** führen, die als eine vermehrte Schleimbildung interpretiert werden kann.
- Protein wird bei einem gesunden Individuum im Verdauungstrakt in kleinere Bruchstücke zerlegt, nur diese gelangen in den Darmbereich, in dem eine Nährstoffabsorption durch die Darmzotten erfolgt.

Ökolebensmittel sind gesünder?



Dipl.oec.troph. Monika Bischoff
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
Krankenhaus Barmherzige Brüder München

- Essen mit dem Biosiegel ist nicht unbedingt gesünder
- Laut einer Analyse der Stanford University, die in der Fachzeitschrift "Annals of Internal Medicine" veröffentlicht wurde, sind biologische Lebensmittel kaum oder gar nicht nährstoffreicher.
- Ebenso sollen sie ein kaum geringeres Gesundheitsrisiko bergen.
- Lediglich das Risiko, dass Obst und Gemüse Pflanzenschutzmittel beinhalten, sinkt damit.
- Weder Vitamingehalt noch Krankheitserreger waren in dem einen oder anderen – Bio oder nicht – zu einem höheren Teil vorhanden.



"Light", "Leicht" oder "Fettarm" - das ist gut für die schlanke Linie?

- Foodwatsch hat das Nährwertprofil von sogenannten Fitness-Müslis, Wellness-Wasser oder Joghurt-Drinks überprüft und kam zu dem Ergebnis, dass die scheinbar "gesunden" Lebensmittel Softdrinks oder Fast-Food-Snacks beim Zucker-, Salz- oder Fettgehalt oftmals in nichts nachstehen.
- Bei fettarmen Produkten wird der Geschmacksverlust häufig durch zahlreiche andere **Inhaltsstoffe, etwa Stärke und Zucker**, ausgeglichen - der Kaloriengehalt unterscheidet sich kaum, ist manchmal durch den hohen Zuckergehalt sogar höher - und gesund ist das Light-Produkt noch lange nicht.



Süßstoff ist für Kinder ungesund?

- Alle Süßstoffe unterliegen der EU-Süßungsmittel-Richtlinie, die Höchstmengen für die verschiedenen Anwendungsbereiche vorschreibt.
- Damit soll sichergestellt werden, dass der **sogenannte ADI-Wert** (acceptable daily intake) nicht überschritten wird.
- Der ADI-Wert beschreibt die Menge, die bei einer lebenslangen täglichen Aufnahme einer bestimmten Substanz als unbedenklich gilt.
- Aufgrund ihres geringen Körpergewichts erreichen Kinder sehr schnell die für Erwachsene berechneten ADI-Werte