

# Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Ernährungsmythen TEIL 2

Am 06.04.2016 14:00 – 15:00 Uhr

Referentin: Dipl.oec.troph. Monika Bischoff





## ZEP - Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention



Monika Bischoff  
Diplom Ökotrophologin EB/DGE  
Diätetische Leiterin ZEP



# Alkoholgenuss ist schädlich?



- Ein gemäßigter Alkoholkonsum kann das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen verringern, indem er die Gefäße vor Ablagerungen schützt und das Blut dünner macht.
- Deshalb sollen Menschen mit einem moderaten Alkoholkonsum ein um 20 % geringeres Risiko haben, an solchen Erkrankungen zu sterben, als Abstinenzler.
- **Was „moderat“ genau bedeutet, bleibt dabei ungeklärt.**
- Empfohlen: Frauen 10g Alkohol, Männer 20g am Tag

Alkoholisches Getränk	Menge	Gehalt an reinem Alkohol
Wein (ca. 10 Vol.-%)	1 Glas = 125 ml	10 gr
Bier (ca. 4,8 Vol.-%)	1 Flasche = 330 ml	12,7 gr
Alkoholfreies Bier (max. 0,5 Vol.-%)	1 Glas = 200 ml	max. 0,8 gr
Biermixgetränk (2,5 Vol.-%)	Flasche = 330 ml	6,6 gr
Alkopops-Mischgetränk (ca. 5 Vol.-%)	1 Flasche = 275 ml	11 gr
Sekt (ca. 11 Vol.-%)	1 Glas = 125 ml	11 gr
Fruchtlikör (ca. 30 Vol.-%)	1 Glas = 20 ml	4,8 gr
Tequila (ca. 38 Vol.-%)	1 Glas = 20 ml	6,1 gr

# Zu viel Bier verursacht einen Bierbauch?



- Bier macht dick. Aber nicht primär am Bauch.
- Das haben Forscher anhand einer Studie festgestellt, an der 20 000 Deutsche teilnahmen.
- Das Ergebnis: Wer viel Bier trank, legte an Gewicht zu. Ein Zusammenhang mit einer Zunahme in der Bauchregion konnte aber nicht nachgewiesen werden.



L-Carnitin hilft die sportliche  
Leistungsfähigkeit zu steigern und  
die Fettverbrennung zu fördern?



- reduziert den oxidativen Stress beim Sport
- L-Carnitin erweitert die Gefäße, der Muskel wird geschützt, dadurch gelangt mehr Blut in die Gefäße und Muskeln.
- L-Carnitin kann die Leistungsfähigkeit steigern
- L-Carnitin senkt die maximale Herzfrequenz
- Wirkt Herzmuskelstörungen entgegen
- Verbessert die Funktionen des Immunsystems

- L-Carnitin ist eine Eiweißverbindung, die aus den beiden Aminosäuren Methionin und Lysin synthetisiert wird und der menschliche Körper (Leber, Niere und Gehirn) selbst herstellt.
- 16 mg pro Tag, welche für die Bedarfsdeckung ausreichen.
- Die durchschnittliche tägliche Aufnahme über die Nahrung liegt bei 32mg.
- Optimale Quellen sind Fleisch und Milch.
- Zufuhr-Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegen für L-Carnitin bislang nicht vor.

- L-Carnitin, ein Bestandteil von rotem Fleisch, wird von im Darm lebenden Bakterien in eine Substanz umgewandelt, die die Arterienverkalkung fördert.
- Menschen, die viel rotes Fleisch essen, entwickeln häufiger Herz-Kreislaufleiden. Laut einer neuen Studie scheint der Fleischbestandteil L-Carnitin Teil des Problems zu sein (Darmbakterien wandeln L-Carnitin in schädliches Trimethylamin-N-oxid um) .
- L-Carnitin als Nahrungsergänzungsmittel halten Forscher angesichts der Ergebnisse für bedenklich.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung:

„Wenig empfehlenswert ist laut wissenschaftlicher Studien auch die Einnahme von L-Carnitin. **In keiner einzigen fundierten Untersuchung konnte die Wirksamkeit des Stoffes nachgewiesen werden.** Zwar ist seine Rolle in der Fettverbrennung unumstritten, doch wird L-Carnitin bei seiner Aufgabe kaum verbraucht und kann wiederverwertet werden. Wenn nicht gerade eine **Mangelsituation** vorliegt, bringt ein mehr an L-Carnitin keinen Effekt.

Dass ein Mangel entsteht, ist allerdings extrem unwahrscheinlich. Höchstens Veganer/Vegetarier, die den Verzehr jeglicher tierischer Produkte ablehnen, könnten laut Experten zu wenig L-Carnitin zu sich nehmen.

Der Mensch nimmt täglich durchschnittlich zwischen 100 und 300 Milligramm (mg) L-Carnitin über die Nahrung auf:

**Tierische Produkte mg/kg**

Lammkeule 1.900  
Lammfilet 1.610  
Hirsch 1.500  
Rinderbraten 1.430  
Hüftsteak (Rind) 1.350  
Gulasch (Rind) 1.270  
Rehrücken 1.160  
Wiener Schnitzel 1.050  
Roastbeef 1.010  
Bratwurst 386  
Mettwurst 220  
Lachsschinken 205  
Wiener Wurst 176  
Weißwurst 170  
Putenkeule 133  
Hinterschinken 121  
Bierschinken 120  
Mortadella 92  
Hähnchenkeule 80  
Entenleber 43  
Schweineleber 36  
Fleischwurst 30  
Blutwurst 12  
Eier (Huhn) 8

**Pfl. Produkte mg/kg**

Frische Steinpilze 28  
Frische Champignons 26  
Frische Pfifferlinge 13  
Nudeln 7  
Erdnüsse 5,8  
Brokkoli 4,8  
Weizenbrot 4,1  
Avokado 4  
Mohrrüben 4  
Zucchini 3,4  
Reis 3  
Kartoffeln 2,3  
Gurken 1,9  
Mais 1,6  
Pflaumen 1,6  
Erbsen 1,4  
Paprika 1,4  
Pfirsich 1,4  
Tomaten 1,1  
Bananen 1  
Bier 0,6  
Äpfel 0,5  
Margarine 0,5  
Orangen, Zitronen 0,1

**Milchprodukte mg/kg**

Ziegenkäse 127  
Kondensmilch 97  
Schafskäse 65  
Hüttenkäse 53  
Joghurt 41  
Milch 40  
Sahne 38  
Milcheis 35  
Buttermilch 34  
Quark 30  
Briekäse 27  
Zaziki 27  
Creme Fraiche 26  
Molke 22  
Gouda 20  
Camembert 18  
Mozzarella 18  
Harzer Käse 17  
Frischkäse 16  
Edamer 15  
Butter 11  
Hefe 11  
Kochkäse 11  
Gorgonzola 10

**Meeresfrüchte mg/kg**

Hummer 270  
Felsenaustern 243  
Langustenschwanz 154  
Seelachsfilet 132  
Hering 124  
Alaska Seelachs 97  
Hering 86  
Riesengarnele 74  
Aal (geräuchert) 65  
Scholle 63  
Schillerlocke 56  
Meerbrasse 50  
Hecht 40  
Seezunge 38  
Kaviar 37  
Wildlachs 37  
Thunfisch 34  
Schellfisch 33  
Makrele 32  
Lachs 31  
Krabben 30  
Miesmuscheln 28  
Forelle 28  
Seeteufel 24

# Rauchen verändert den Stoffwechsel?



- Der regelmäßige Nikotin-Konsum erhöht den täglichen Grundumsatz um etwa 200 – 300 Kilokalorien
- Rauchen senkt den Appetit und fördert die Verdauung
- Rauchen verschlechtert die Geschmackswahrnehmung



# SUPERFOODS



## Exoten

### Gojibeere

wächst weltweit in südlichen Ländern. Oft hohe Pestizidbelastung!

### Granatapfel

### Acaibeere

Wächst in Südamerika

### Chiasamen

Kommt ursprünglich aus Mexiko

### Grünkohl

weltweit und besonders in USA

## Einheimische Alternative

### Schwarze Johannisbeere

### Heidelbeere

### Rotkohl, Blaubeere, Holunder und rote Trauben

### Leinsamen, Rapsöl, Sesam

### Grünkohl und Spinat



## Inhaltstoffe und Wirkung

Viele Antioxidantien



B-Vitamine, Vitamin C, Eisen, Ballaststoffe. Beiden Früchten wird durch verschiedene Polyphenole eine entzündungshemmende Eigenschaft zugesagt.

Anthocyan (dunkle Pflanzenfarbstoff) ist ein starkes Antioxidans das die Körperzelle vor freien Radikalen schützt;

Essentielle Fettsäuren wie Omega 3 Fettsäuren, Ballaststoffe und Aminosäuren

Grünkohl liefert eine Fülle an Vitaminen, Eiweiß, Eisen, Ballaststoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe. Untersuchungen zeigen entzündungshemmende und Krebsrisiko reduzierende Effekte.

Superfood kann eine willkommene Abwechslung in unserem Speiseplan sein und oft braucht man keine Exoten.

**Samen  
Getreide**

Quinoa

Leinsamen

Chiasamen

Amarant

**Kräuter**

Löwenzahn

Brennnessel

Weizengras

Gerstengras

**Nüsse**

Walnüsse

Mandel

**Gewürze**

Zimt

Ingwer

Ginseng

Roher Kakao

**Früchte**

Heidelbeere

Granatapfel

Olive

Avocado

**Gemüse**

Broccoli

Rot- und  
Grünkohl

Rucola

Spinat

Rohkost / Salat zum  
Abendessen ist  
schlecht für die  
Verdauung?

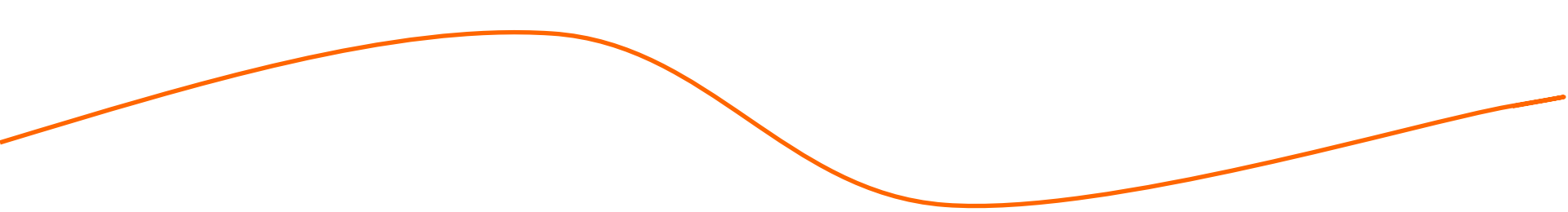




Was hat es mit den ganzen  
Lebensmittelallergien und  
Unverträglichkeiten auf sich?

- Allergien steigen, weil weniger natürliche Milchsäureprodukte gegessen werden
- Soja → Kreuzallergie mit Birkenpollen
- Laktoseintoleranz ganz normal
- Fruktoseintoleranz
  - Apfel, Birne, Mango, Rote Paprika
  - Wellnessdrinks
- Sorbit
  - Zuckerfreie Lebensmittel
- Glutenunverträglichkeit
  - Emulgator und Zusatzstoff in der LM Industrie

Industriegemachte  
Unverträglichkeiten

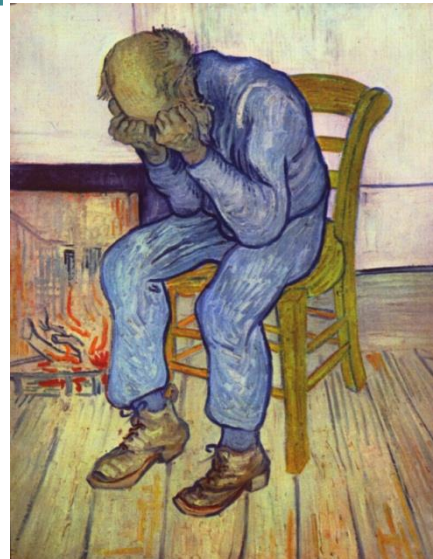
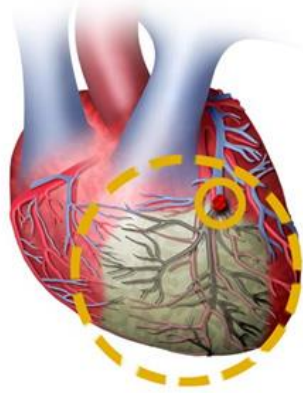


Welche Rolle spielt die Ernährung in Bezug auf die Wohlstandserkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose, Gicht, erhöhtes Cholesterin, Adipositas, Krebs?

„...Zu viel und dann noch vom Falschen, womöglich noch kombiniert mit zu wenig Bewegung, dies macht nicht nur dick, sondern auch krank: Die Wahrscheinlichkeit steigt, zuckerkrank zu werden oder an Bluthochdruck oder anderen Herz-Kreislauf-Leiden zu erkranken. Auch das Krebsrisiko scheint mit den Ernährungsgewohnheiten und dem Körpergewicht verknüpft zu sein...“

# Adipositas-assoziierte Erkrankungen

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Diabetes
- Unfruchtbarkeit
- Schlafapnoe-Syndrom
- Herzschwäche
- Arthrose
- Depressionen



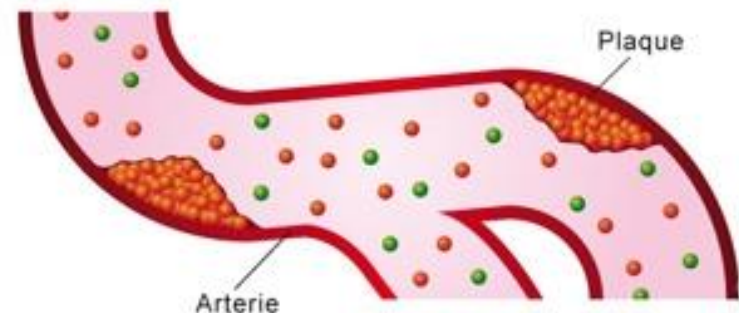


## Hypercholesterinämie: erhöhtes Cholesterin

- durch zu viele **Kohlenhydrate** in Form von Obst/Saft/Süßigkeiten
- HDL fördernde Kost!

● „schlechtes“ Cholesterin (LDL)  
überschüssiges LDL lagert sich in  
Arterienwänden ab

● „gutes“ Cholesterin (HDL)  
kann der Einlagerung von LDL in  
die Arterienwand entgegenwirken



## KREBS (WHO und World Cancer Research Fund)

Die WHO geht davon aus, dass in Industrienationen etwa 30 % der Tumorerkrankungen auf **ungünstige Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten** zurückgehen.

**Alkoholkonsum** ist laut DGE für weitere 5 bis 10 % der Fälle verantwortlich.

Rund ein Drittel aller Krebserkrankungen geht außerdem auf das **Rauchen** zurück.

Eine gesunde Lebensweise kann demnach das Krebsrisiko deutlich senken, doch sie bietet natürlich keinen vollständigen Schutz.

- **Schlank** zu bleiben, gilt daher als wichtigste Präventionsmaßnahme
- **Bewegungsarmut** erhöht das Risiko für Dickdarmkrebs nachweislich, und für Brust-, Endometrium- und Pankreaskrebs vermutlich auch
- Drei große Studien kamen in den vergangenen zwei Jahren zu dem Ergebnis, dass **Multivitamin-tabletten und Präparate mit Antioxidantien** weder vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen, noch die Gesamtmortalität senken
- Für **rotes Fleisch** (vom Schwein, Schaf, Rind und Ziege) ist gut belegt, dass es das Risiko für einige Krebsarten, vor allem Dickdarmkrebs erhöht. Der WCRF empfiehlt daher, nicht mehr als 500 g Fleisch pro Woche zu essen. Sehr wenig davon sollten verarbeitete Produkte wie **Wurst oder Würstchen** sein.
- Und ein hoher Salzkonsum führt nach heutiger Datenlage „wahrscheinlich“ zu Magenkrebs, warnt das WCRF. Daher sollte der Verzehr bei etwa 5 g **Salz** pro Tag liegen. Der Verzehr von gepökelten, stark gesalzenen oder salzigen Lebensmitteln ist zu meiden. Nahrungsmittel sollten ohne Salz haltbar gemacht werden.



Auf welche Lebensmittel sollte  
man wirklich verzichten?

# Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim

**Paracelsus: Arzt, Alchemist,  
Astrologe, Mystiker,  
Laientheologe und Philosoph (im  
1500 Jhd.)**



**„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift;  
allein die Dosis macht, daß ein Ding kein Gift sei.“**



Vegetarier oder Veganer sind  
immer gesünder und dünner?

- **Bei einer ausgewogenen Ernährung** haben Vegetarier und Veganer weniger gesundheitliche Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes
  - weniger Fast-Food
  - mehr Gemüse
  - Weniger oder keine tierischen Fette
- Auch unter den Vegetariern gibt es Menschen, die mit den Kilos kämpfen- Pudding-Vegetarier. Sie essen zwar kein Fleisch, dafür aber viele Süßigkeiten und gerne Milchprodukte.

# Zu viel Salz ist ungesund?





- Bei einigen Menschen kann zu starker Salzkonsum Bluthochdruck auslösen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn nennt einen Konsum von sechs Gramm Salz pro Tag für Jugendliche und Erwachsene als Richtwert.
- Als Obergrenze gelten 10 Gramm.
- CAVE: Nudelwasser



















**SEL**  
de Mer



**SEL GROS**

IODIZED SALT  
FINE GRAIN



**PERLA** Plus

MEDITERRANEAN GREEK  
SEA SALT

ΙΟΔΙΟΥΧΟ ΑΛΑΤΙ  
ΨΙΛΟ



**ΠΕΡΛΑ** Plus

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ

Διανομή/φάκας σε συνεργασία με την εταιρεία ΕΠΙΜΕΛΕΤΕΣ ΑΝΙΜ. Ο. ΠΙΠΕΡΕΤΣΕΛΕΤΟΣ & ΑΣΟΙ Α.Ε.





Salz ist Meer, das nicht in den  
Himmel zurückkehren konnte

### TRADITIONELLES MEERSALZ

• Von Hand geerntet • Nicht raffiniert

Dieses Meersalz wird im Naturpark Salinen von Sečovlje per  
Hand geerntet mit traditionellen Methoden und Werkzeugen,  
die seit mehr als 700 Jahren angewandt werden. Dieses  
süße Salz wird aus dem Wasser der Adria gewonnen und in  
einer Petola kristallisiert, deren Böden mit einer festen Petola-  
schicht - bestehend aus Mikroorganismen und Mineralien -  
bedeckt sind.

Nettogewicht: **1 kg**



SALINA  
DI CERVIA  
ITALIA

### SALE DI CERVIA CERVIA SALZ CERVIA SALT

DAS SÜSSE SALZ VON CERVIA  
THE SWEET SALT OF CERVIA

NATÜRLICHES MEERSALZ - GROB  
NATURAL SEA SALT - COARSE

Füllgewicht - Net Weight  
1000 g e



PRODUCT  
OF ITALY

körn

Net Wt.  
17.6 oz







Je mehr Vitamine desto besser?

- Das Motto "viel hilft viel" ist in Sachen Vitaminen nicht nur sinnlos, sondern auch gefährlich.
- Vor allem bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K kann es zu einer Überdosierung und auf lange Sicht zu unerwünschten Nebenwirkungen und Gesundheitsschäden kommen.
- Studien zur Krebsprävention durch Vitamintabletten belegen immer wieder (so auch aktuell ein Paper des University of Colorado Cancer Center), dass die Zufuhr künstlicher Vitamine nicht nur keinerlei vorbeugenden Effekt hat, sondern im Gegenteil sogar das Risiko für bestimmte Krebsarten erhöhen kann.
- Forscher mussten Studien in der Vergangenheit sogar vorzeitig abbrechen, weil in der Gruppe der Probanden, die Vitaminpräparate zuführten, mehr Menschen an Krebs erkrankten und starben.
- In der SELECT-Studie (Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial) wurde 2008 die Gabe von Vitamin E und Selen untersucht. An der Studie nahmen 35.000 gesunde Männer teil. Es zeigte sich, dass in der Vitamin-E-Gruppe mehr Männer an Prostatakrebs erkrankten, als in der Kontrollgruppe. In der Selen-Gruppe stieg das Diabetesrisiko.
- In der CARET-Studie (Beta-Carotene and Retinol Efficacy Trial) zeigte sich bereits 1996, dass eine erhöhte Vitamin-A-Zufuhr bei Rauchern das Lungenkrebsrisiko deutlich erhöhte, anstatt, wie man annahm, vor Tumoren zu schützen.

# Nüsse sind Kalorienbomben?



- Neuere Untersuchungen zeigen, dass Nüsse gar keine Dickmacher sind. Vielmehr liefern sie viele gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, günstige Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Proteine.
- Sie sind wahre Nährstoffpakete. Dadurch besitzen sie präventive, eventuell sogar therapeutische Vorteile im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes sowie rheumatischen Erkrankungen.
- Eine Untersuchung an 8865 erwachsenen Männern und Frauen ergab, dass die Personen, die regelmäßig Nüsse aßen (mindestens zwei Portionen pro Woche) ein um 40 % geringeres Risiko für eine Gewichtszunahme hatten als die Gelegenheits-Nussesser. Im Beobachtungszeitraum von 28 Monaten legten sie durchschnittlich 350 Gramm weniger Körpergewicht zu.



# Im Körper lagern sich Schlacken an?



- Schlacken gibt es nicht...
- Unser Verdauungssystem macht im gesunden Körper einen exzellenten Job. Zentrale Entgiftungsstation ist die Leber. Sie baut Blutalkohol, Medikamentenreste oder andere Schadstoffe und Stoffwechselprodukte ab, macht Krankheitserreger und Gifte unschädlich.
- Und doch ist ihre Kapazität nicht unbegrenzt: **Ein Übermaß an Fett, Alkohol oder Medikamenten kann ihre Leistungskraft beeinträchtigen** oder gar dauerhaft schädigen. Auch manche Fremdstoffe überfordern das Organ. Und werden im Körper gespeichert. So sammeln sich die Dioxine in hohem Maße im Fettgewebe an. Je fettlöslicher solche Substanzen sind, desto eher können sie sich dort konzentrieren. Was die Stoffe dort konkret bewirken, haben Wissenschaftler allerdings noch nicht endgültig klären können - und ebenso wenig, wie man sie dauerhaft wieder loswird.
- Entschlacken – detoxen tut gut....Entlastung tut gut und die Wahrheit liegt irgendwo dazwischen.



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Dipl.oec.troph. Monika Bischoff  
München

