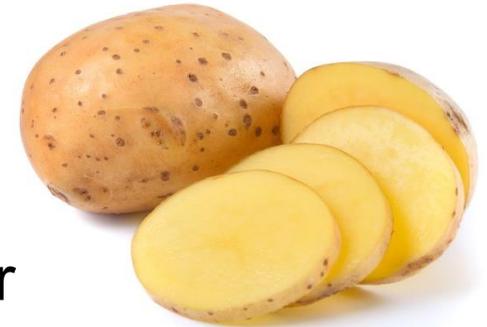


Betriebliches Gesundheitsmanagement

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?



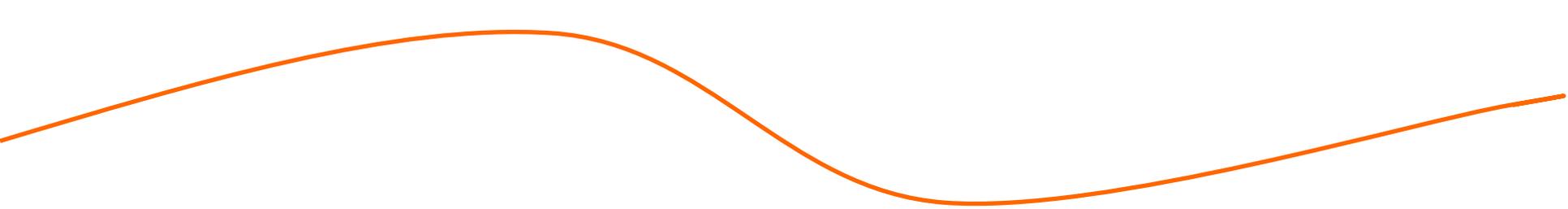
- Ein gemäßigter Alkoholkonsum kann das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen verringern, indem er die Gefäße vor Ablagerungen schützt und das Blut dünner macht.
- Deshalb sollen Menschen mit einem moderaten Alkoholkonsum ein um 20 % geringeres Risiko haben, an solchen Erkrankungen zu sterben, als Abstinenzler.
- **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

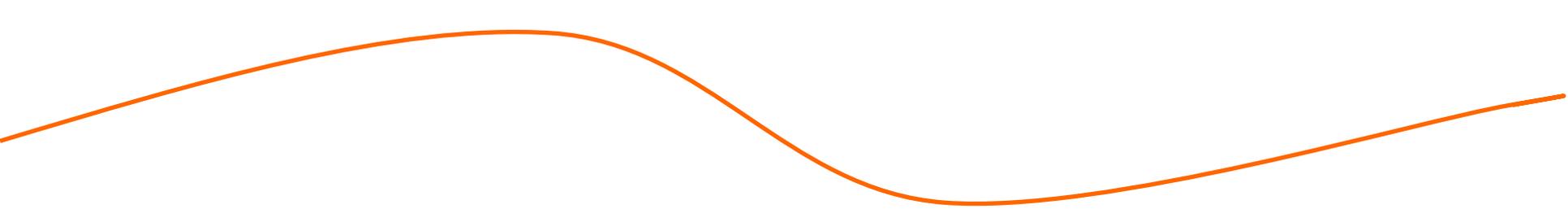
Meeresfrüchte mg/kg

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

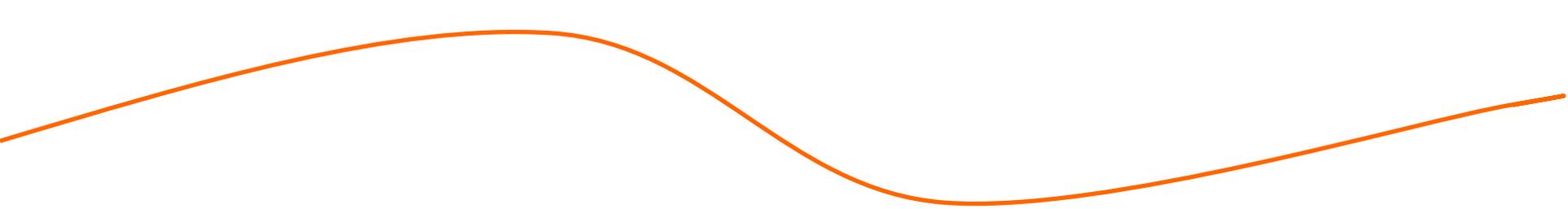
Grünkohl liefert eine Fülle an Vitaminen, Eiweiß, Eisen, Ballaststoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe. Untersuchungen zeigen entzündungshemmende und Krebsrisiko reduzierende Effekte.

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?

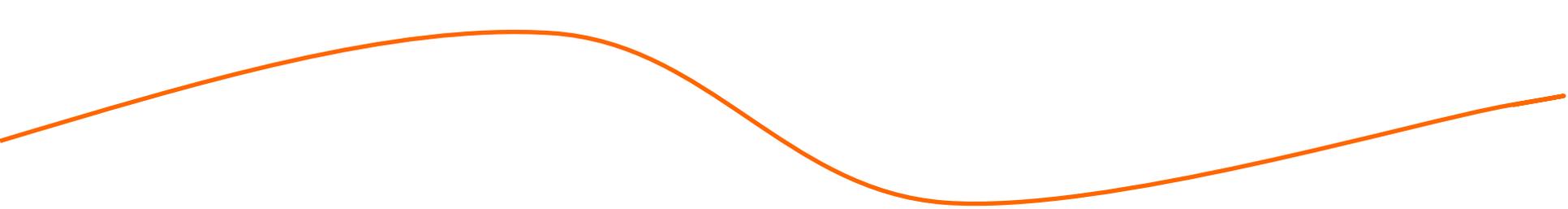




Was hat es mit den ganzen
Lebensmittelallergien und
Unverträglichkeiten auf sich?

- 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

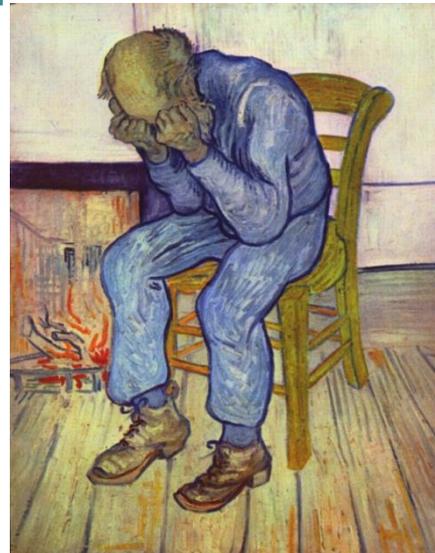
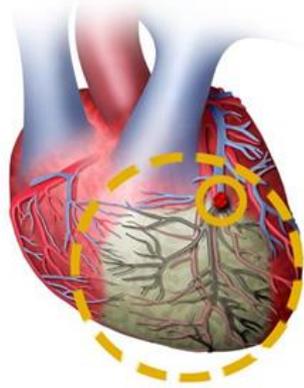


Welche Rolle spielt die Ernährung in Bezug auf die Wohlstandserkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose, Gicht, erhöhtes Cholesterin, Adipositas, Krebs?

„...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

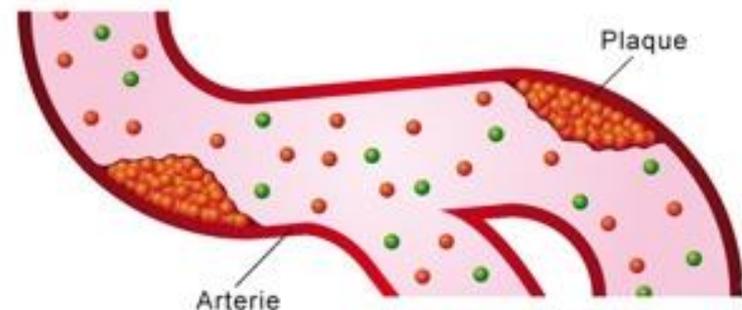


Hypercholesterinämie: erhöhtes Cholesterin

- 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)

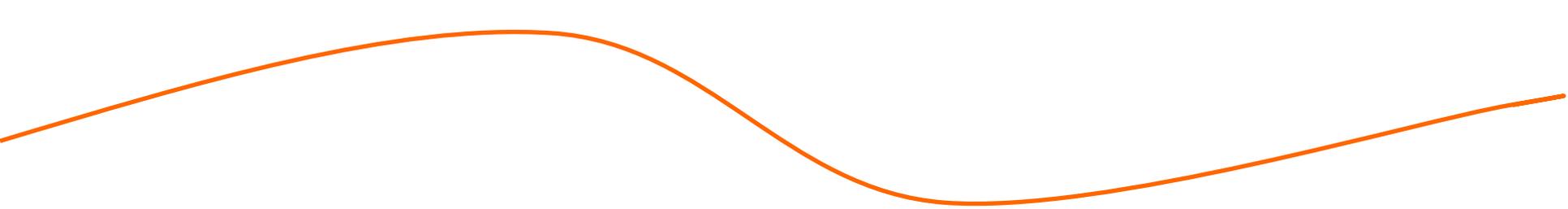
Die WHO geht davon aus, dass in Industrienationen etwa 30 % der Tumorerkrankungen auf **ungünstige Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten** zurückgehen.

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.



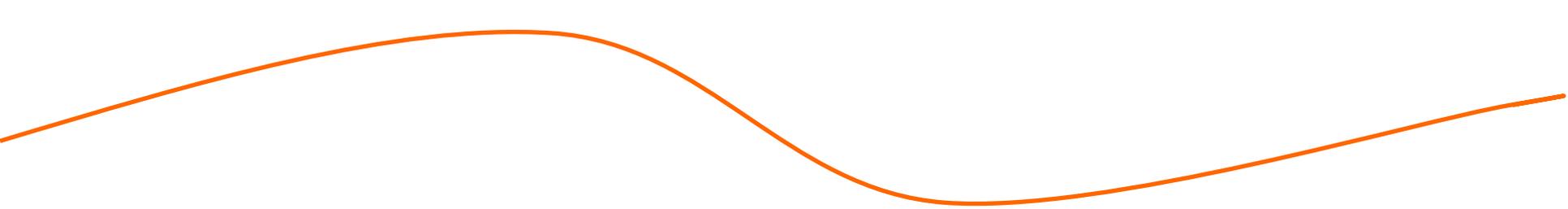
Auf welche Lebensmittel sollte
man wirklich verzichten?

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-Kreislauferkrankungen, 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
















Especias
del SOL
SALZKRISTALLE
mit ZITRONE
Selección


Especias
del SOL
SALZKRISTALLE
Selección

Especias del SOL

Especias
del SOL
SALZKRISTALLE
mit ZITRONE
Selección

Especias del SOL

Especias
del SOL
FLEUR DE SEL mit
ORANGE und ROSA
PAPRIKA
Selección

Especias del SOL

Especias
del SOL
MEDITERRANE
KRÄUTER MISCHUNG
Selección



SEL
de Mer



SEL GROS

IODIZED SALT
FINE GRAIN



PERLA Plus

MEDITERRANEAN GREEK
SEA SALT

ΙΩΔΙΟΥΧΟ ΑΛΑΤΙ
ΨΙΛΟ



ΠΕΡΛΑ Plus

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ

Διανομή/εξάγει ο ανώνυμος ομίλος εταιρειών ΕΛΜΕ Α.Ε. με έδρα στην Αθήνα, Ο. ΠΑΡΕΡΓΑΤΕΙΩΣ & ΑΒΟΓΑ Α.Ε.





Salz ist Meer, das nicht in den Himmel zurückkehren konnte

DITIONELLES MEERSALZ

• Von Hand geerntet • Nicht raffiniert

Das Meersalz wird im Naturpark Salinen von Sečovlje per Hand angebaut mit traditionellen Methoden und Werkzeugen, die seit mehr als 700 Jahren angewandt werden. Dieses Salz wird aus dem Wasser der Adria gewonnen und in der Sonne kristallisiert, deren Böden mit einer festen Petola-kruste - 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



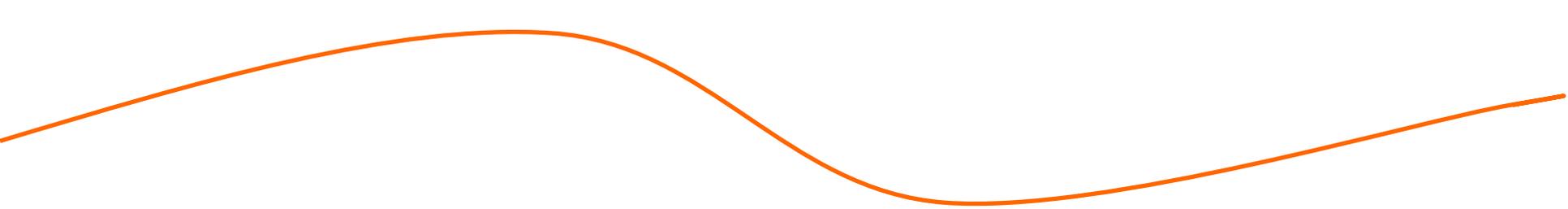
PRODUCT OF ITALY

körn

Net Wt.
17.6 oz







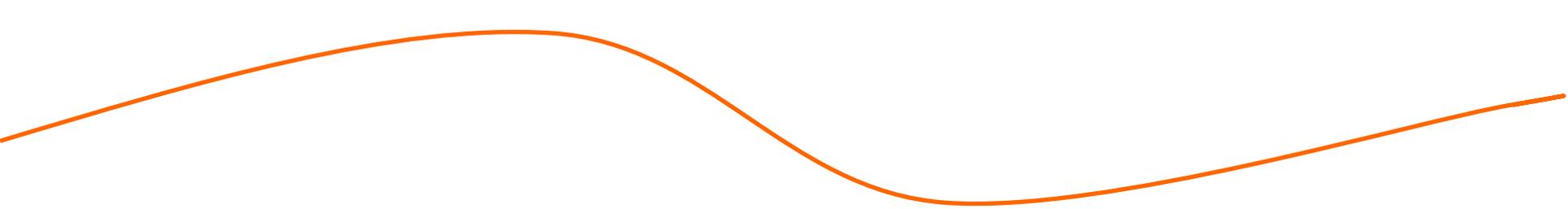
Je mehr Vitamine desto besser?

- 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

