Märchen vom späten Essen

Diätassistentin Claudia Becker räumt mit verbreiteten Ernährungsmythen auf

Von Pamela De Filippo

SCHWALM-EDER. Schokolade macht glücklich: Diesen Spruch hat wohl jeder schon einmal gehört. Und es wäre zu schön, wenn er auch stimmen würde. „Schokolade enthält zwar Substanzen, die die Ausschüttung des Anti-Stress-Hormons Serotonin ankurbeln. Aber die Dosis ist viel zu gering, um tatsächliche eine Wirkung zu erzielen“, sagt die Borkener Diätassistentin Claudia Becker. Sie erklärt, was es mit den vielen Ernährungs-Mythen auf sich hat, die sich seit Generationen hartnäckig halten.

NACH 18 UHR NICHTS ESSEN.

„Tatsächlich ist es ratsam, in den drei Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr zu essen“, weiß Claudia Becker. Denn so werde der Verdauungstrakt entlastet. Da jeder Mensch aber einen anderen Rhythmus und andere Schlafenszeiten hat, könne man keinesfalls eine solche Uhrzeit-Regel aufstellen. „Ein Schnitzel mit Pommes hat um 17.50 Uhr genauso viele Kalorien wie um 18.10 Uhr.“ Was man isst, sei definitiv wichtiger als die Tageszeit, zu der man isst.

VITAMIN C SCHÜTZT

„Dass Vitamin C einen positiven Einfluss aufs Immunsystem hat, ist richtig. Vor einer Erkältung schützen kann es allerdings nicht“, sagt die Diätassistentin.

Vielmehr sind es viele Faktoren, die die Abwehrkräfte stärken: Bewegung an der frischen Luft etwa, wenig Stress und eine ausgewogene Ernährung.

„Vitamin-C-Präparate gegen eine Erkältung einzunehmen, macht deshalb aus meiner Sicht keinen Sinn. Viel besser ist häufiges Händewaschen.“

KAFFEE ENTZIEHT WASSER

Auch diese Behauptung hält sich beständig, obwohl sie falsch ist. „Tatsächlich hat Kaffee einen harntreibenden Effekt. Aber auf den Wasserhaushalt des Körpers hat er keinerlei Auswirkungen“, erklärt die Expertin.

Man könne den morgendlichen Kaffee also getrost in die tägliche Flüssigkeitsbilanz mit einrechnen.

SPINAT NICHT AUFWÄRMEN

„Diese Aussage stammt aus Zeiten, in denen es noch keine Kühlschränke gab“, weiß Claudia Becker. Denn sowohl Spinat als auch Pilze seien Lebensmittel, die als leicht verderblich gelten. „Wenn man die Gerichte direkt nach dem Zubereiten abdeckt und in den Kühlschrank stellt, kann man sie bedenkenlos wieder aufwärmen.“ Wichtig sei es allerdings, Spinat und Pilze über 70 Grad Celsius zu erhitzen, um mögliche Keime abzutöten.

MARGARINE STATT BUTTER

In den Neunzigerjahren trat sie ihren Siegeszug an: Die pflanzliche Margarine – eine vermeintlich gesunde Alternative zur Butter, die noch dazu herrlich streichzart aus dem Kühlschrank kommt. „Letztlich ist es wohl Geschmackssache, für welche Variante man sich entscheidet“, sagt Claudia Becker. Denn gesundheitliche Vorteile hat der Margarine-Genuss nicht: Bei der Kalorienzahl gibt es kaum Unterschiede zwischen Butter und pflanzlichem Streichfett. Und beim Blick auf die Zutatenliste liegt die Butter klar vorn: „Margarine enthält oft Säuerungsmittel und Farbstoffe. Butter hingegen ist reines Milchfett.“ Ein Tipp für alle, die es streichzart mögen: Butter hält sich in einer Butterdose auch außerhalb des Kühlschranks problemlos einige Tage.

Zur Person

Claudia Becker ist staatlich anerkannte Diätassistentin. Sie ist Mitglied im Verband der Diätassistenten (Berufsverband), im Deutschen Allergie- und Asthmabund sowie in der Deutschen Adipositasgesellschaft. Neben ihrer Tätigkeit in der Bad Zwestener Hardtwaldklinik II arbeitet Becker freiberuflich im Bereich Ernährungstherapie und -beratung. Neben klassischen Kursen bietet sie auch Kühlschrankchecks, Einkaufstraining und Vorträge an. Claudia Becker lebt mit ihrer Familie in Borken. (pdf)

Claudia Becker