

einfach besser essen
Podcast vom 10.03.2024
Ernährungsmythen, die du auf keinen Fall glauben solltest!

Ernährungsmythen, die du NICHT glauben solltest:

**Mythos Nr. 1: “Weizen/Gluten ist böse.” oder
“Dinkel ist besser als Weizen.”**

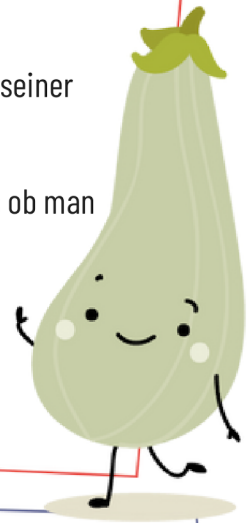
- Gluten ist ein Eiweißbestandteil im Weizen → Klebereiweiß, das den Teig elastisch macht.
 - Gluten kommt nicht nur in Weizen vor, sondern auch in Getreidearten, die mit dem Weizen verwandt sind!
- Die meisten Menschen können Gluten/Weizen ohne Probleme essen.
- Ausnahme: Personen mit Zöliakie → strenger Verzicht auf Gluten (also Weizen, aber auch Roggen, Dinkel, etc.) Gluten zerstört bei diesen Personen die Darmwand - sie sind in ärztlicher Behandlung und wissen genau, was sie essen dürfen und was nicht!
- “Industrieweizen” → Hybride, die nicht fruchtbar sind, aber in Europa absolut sicher zum Verzehr!
 - Qualitätsunterschiede zu alten Getreidesorten, aber trotzdem nicht schlecht.
 - USA: Weizen darf mit Spritzmittel Glyphosat gespritzt werden → Spritzmittel-Reste in Weizen möglich.
 - ABER: Glyphosat in Europa ist nicht mehr als Spritzmittel erlaubt!
 - UND: Weizen ist auch hier nicht das Problem, sondern das Spritzmittel!



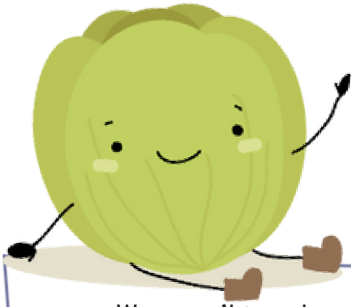


- Weizen ist nicht das Problem → auch meist dann nicht, wenn man ihn nicht so gut verträgt.
 - Hier ist der Hintergrund oft eine einseitige Ernährung + Umstände (Stress, Entzündungen, Darmprobleme), die den Darm schwächen.
 - Wer zu jeder Mahlzeit nur Fleisch und Weizen isst (Brot mit Schinken, Schweinebraten mit Knödel, Nudeln mit Sauce, Pizza mit Salami), hat über den Tag mehr oder weniger nur zwei Lebensmittel gegessen - Weizen und Schweinefleisch.

- Dinkel oder Weizen?
 - Vollkommen egal!
 - Dinkel ist sehr nahe mit dem Weizen verwandt - Weizen wird nur wegen seiner Eigenschaften im Teig öfter verwendet!
 - Häufige Frage: "Was ist besser - Dinkel oder Vollkorn?" → Das ist so, als ob man fragen würde: "Was ist besser - rotes Auto oder Mercedes?"
 - Dinkel kann, genauso wie Weizen, als Vollkorn oder als Nicht-Vollkorn verarbeitet werden!



- Vollkorn oder Nicht-Vollkorn?
 - Alle Getreidesorten (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, etc.) gibt es in Vollkorn und Nicht-Vollkorn!
 - Vollkornprodukte haben mehr Nährstoffe, weil das ganze Getreidekorn enthalten ist.
 - Nicht-Vollkorn sind ausgemahlene Mehle - also unsere "Weißmehle" (Begriff nicht ideal, weil z.B.: ausgemahlene Roggenmehl nicht weiß ist.)
 - Ausgemahlene Mehle sind leichter verdaulich als Vollkorn → bei Problemen mit Darm ist "Nicht-Vollkorn" eventuell sogar besser.



- Warum gibt es dann trotzdem Personen, die Weizen scheinbar nicht gut vertragen?
 - Jedes Getreide, auch Weizen, muss irgendwie verarbeitet werden (mahlen, aufquellen, backen, etc.), damit der Körper ihn verdauen kann; wir können das Weizenkorn vom Feld nicht gut verdauen oder die Nährstoffe aufnehmen.
 - "Industriebrot" wird heutzutage schnell (oft in nur 90 Minuten) hergestellt und ist oft daher für viele schwerer verdaulich als Brote mit einer langen Teigführung (zB Natursauerteig). Die längere Teigführung gibt den Mikroorganismen (Bakterien und Hefen) Zeit, den Weizen besser zu verarbeiten, so dass er leichter für uns verdaulich ist und wir die Nährstoffe besser aufnehmen können.
 - Auch hier ist nicht der Weizen per se das Problem!
- Exkurs: Vollkorntoast
 - Ein gutes Brot (auch Toastbrot) braucht wenige Zutaten → egal ob Vollkorntoast, Brot oder Knäckebrot - das mit "weniger Zutaten" nehmen!

Mythos Nr. 2: "Brauner Zucker/Honig/Ahornsirup ist besser als weißer Zucker!"

- Kein Unterschied - alles Zucker, einfach aus verschiedenen Quellen.
 - Ja, auch Honig ist nur Zucker.
- Haushaltszucker (weißer Zucker) besteht aus zwei Molekülen - einem Glukose-Molekül und einem Fruktose-Molekül - die immer 1:1 zusammenhängen.
 - Es gibt Zuckermischungen, die mehr von den Fruktose-Molekülen oder den Glukose-Molekülen haben.
 - Mehr Fruktose-Moleküle ist nicht gut, weil zu viel Fruktose ein Problem im Körper ist → muss erst von der Leber umgewandelt werden; trägt zur Fettleber bei; wird schneller in Fett umgewandelt; macht weniger satt; etc.

- Kokosblütenzucker: Gleich wie Haushaltszucker.
- Agavendicksaft: Enthält relativ viel Fruktose → nicht vorteilhaft.
- Fazit: Zucker raus aus der alltäglichen Ernährung, dafür dann bewusst Genussmomente (80:20 Momente) einbauen → dann ist es auch egal, ob Honig, Haushaltszucker, Ahornsirup oder sonst was.



Mythos Nr. 3: “Spät essen macht dick.”

- Grundsätzlich kommt es auf die Tageskalorien an.
- Wichtiger, warum man spät isst!
 - Es ist ein Unterschied, ob man spät isst, weil man spät von der Arbeit heimkommt und erst dann das Abendessen isst oder ob man Heißhunger hat und zusätzlich nach dem Abendessen noch Süßes essen muss!
 - Spätes Abendessen - kein Problem!
 - Heißhunger auf Süßes/Chips nach dem eigentlichen Abendessen - Problem, wenn es alltägliche Gewohnheit ist.
- Menschen in Spanien, Frankreich oder Italien essen alle traditionell recht spät und sind trotzdem im Schnitt schlanker als Personen in Österreich.

Mythos Nr. 4: “Bestimmte Nahrungsmittel verbrennen Fett” oder “kurbeln die Fettverbrennung an” oder “verbrauchen mehr Kalorien, als sie liefern.”

- Hört man oft von Lebensmitteln wie: Ananas, Cayenne, Krautsuppe, Apfelessig, Grapefruit, Kaffee oder grüner Tee.
- Blödsinn, weil: Nichts davon hat so einen messbaren Effekt, dass es irgendeinen Einfluss auf den Stoffwechsel hätte!
- Wenn man (kurzfristig) bei Krautsuppe und Essig/Zitrone/Cayenne-Getränk abnimmt, dann deswegen, weil man bei einer Crash-Diät das Wasser verliert, das an die Kohlenhydratreserven gebunden ist und es eine HUNGERKUR ist - und dagegen wehrt sich der Körper.
- Das Gewicht und noch mehr ist SOFORT wieder drauf (geht biologisch gar nicht anders).

Mythos Nr. 5: “Frisches Gemüse und Obst ist immer besser als gefrorenes oder eingelegtes.”

- Gerade TK-Obst und TK-Gemüse sind heutzutage super!
 - Produkte werden zum perfekten Zeitpunkt geerntet und innerhalb weniger Stunden schockgefrostet → Nährstoffe werden konserviert und gehen nicht mehr verloren.
 - Tomaten, die man im Supermarkt kauft, werden vermutlich unreif geerntet, müssen transportiert werden und liegen dann im Supermarkt → Nährstoffe gehen verloren.



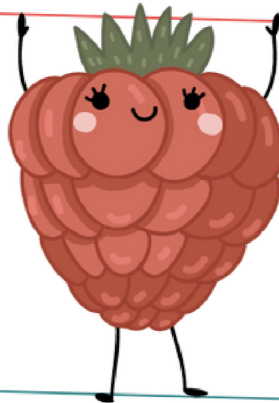
- Frühling → am wenigsten Vielfalt an Obst und Gemüse (vermutlich auch deswegen hier die Fastenzeit - weil es einfach weniger gibt).
 - Im Winter hat man oft noch Eingelegtes oder Gefrorenes vom Vorjahr, aber im Februar/März ist es eher dürftig.
 - Natürlich können heute fast alle Produkte im Supermarkt gekauft werden, aber diese Lebensmittel kommen oft von weit her und verlieren auf dem Weg Nährstoffe bzw. haben nicht so viele, weil sie nicht ganz reif geerntet werden.
- Keine Angst vor TK-Obst und TK-Gemüse oder eingelegtem Gemüse (rote Rüben) oder auch Dosen.
 - Wichtig: Immer nur "Zutaten" kaufen und nicht ganze Fertig-Gerichte.
 - z.B. Gemüsemischungen, Obstmischungen, eingelegtes Gemüse, etc. aber nicht die fertige Lasagne etc.



Strategie

- Weizen ist nicht böse, aber nicht auf die Vielfalt vergessen!
 - Nicht 3x am Tag Brot oder Brot am Morgen, Pizza zu Mittag und Nudeln am Abend.
- Nimm den Zucker, der dir schmeckt, aber entferne ihn aus den alltäglichen Lebensmitteln (Naturjoghurt mit frischem Obst essen und kein fertiges Fruchtjoghurt; kein gezuckertes Fertigmüsli, etc). Bei 80:20 Momenten ist es dann egal, ob brauner Zucker, weißer Zucker oder Honig.
- Spätes Essen macht nicht dick - sofern es sich um eine Mahlzeit handelt.
 - Idealerweise: Letzte Mahlzeit 3h vor dem Schlafengehen. Wenn du vorher nicht zu Hause bist: iss, wenn du heimkommst!
 - Spätes Essen ist kein Problem für Mahlzeiten, aber Heißhunger auf Süßes/Essen aus Stress/Emotionen ist eines → Ursache beheben!

- KEINE DIÄTEN ODER HUNGERKUREN!
- Gerade im Frühling: Nimm das Gemüse, das du dir leisten kannst - oft spart man mit TK-Gemüse und TK-Obst auch Geld.
 - Lernen, wie man Gemüse zubereitet!
 - Nicht in Wasser (zer)kochen → Nährstoffe gehen in Wasser über und das wird meist weggeschüttet.
 - Gemüse zum Beispiel dämpfen (Dämpfeinsatz im Kochtopf) und dann in der Pfanne kurz anbraten, mit ein bisschen Olivenöl/Butter und Würzen.
 - Gemüse würzen → Sojasauce, Curry, Salz, Zitronensaft, Petersilie,...



Wie man seinem Körper alle wichtigen Nährstoffe gibt und eine Mahlzeit so zusammensetzt, dass man abnimmt, obwohl man sich satt isst, erfährst du im Faustformel 3 S Abnehmprogramm.

Mit dem Rabattcode PODCAST2024 sparst du zusätzlich €80.

Mehr Infos zum Programm:
(<https://faustformel.com/faustformel-3-s/>)

