

Sven-David Müller



Die gesündesten Fettfallen

1. **Mozzarella, 20 % Fett:** Mozzarella ist einer der fettreichsten Käsesorten.
2. **Sushi, 8 % Fett:** Ein Hamburger hat fast genauso viele Kalorien.
3. **Fruchtjoghurt 3,5 % Fett:** Ein Joghurt mit 3,5 % Fett hat 200 Kalorien.
4. **Hühnerbrühe, 6 % Fett:** Sehr gesund, aber bei der Fettbilanz eher negativ.
5. **Gemüsebratling, 7 % Fett:** Durch das Braten nimmt der vermeintlich leichte Bratling viel Fett auf.
6. **Knuspermüsli, 20 % Fett:** Immer noch weniger Fett als Brötchen mit Butter und Marmelade.
7. **Sojamilch, 10 % Fett:** Der gesunde Fettdrink.
8. **Nüsse, 70 % Fett:** Durch ihren hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren sehr gesund, aber „Hüftgold“.
9. **Light-Produkte, bis zu 20 % Fett:** Achten Sie auf die Analysen!
10. **Diät-Sahnejoghurt, 10 bis 15 % Fett:** „Diät“ steht in diesem Falle für den Austausch von Zucker durch Süßstoff

Quelle: rankaholics®

Die 50 besten und 50 gefährlichsten
Lebensmittel

Inhalt



Vorwort 7

1 Grundlagen der Ernährung 15
Der Mensch ist ein Alles(fr)esser ... 16
Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe 17

2 Die 50 besten Lebensmittel 23
1 Amaranth 24
2 Ananas 25
3 Aprikose 27
4 Bierhefe 28
5 Brokkoli 29
6 Brombeeren 30
7 Buchweizen 32
8 Ei 33
9 Erdbeere 34
10 Feige 36
11 Grapefruits 37
12 Grünkohl 39
13 Hafer 40
14 Harzer Käse 42
15 Haselnüsse 43
16 Heidelbeeren 44
17 Himbeeren 46
18 Hirse 47
19 Ingwer 49
20 Johannisbeeren 50

21 Kaktusfeigen 51
22 Kamut 53
23 Karotte 54
24 Kichererbsen 56
25 Knäckebrot 57
26 Knoblauch 58
27 Kürbis 59
28 Lachs 61
29 Leinsamen 63
30 Linsen 64
31 Macadamia 65
32 Mandeln 66
33 Mangostane 68
34 Papaya 69
35 Paranuss 70
36 Quinoa 71
37 Raps 72
38 Reis 74
39 Roggen 75
40 Rosenkohl 76
41 Rote Bete 78
42 Rotkohl 79
43 Sesam 80
44 Sojabohnen 81
45 Sonnenblumenkerne 82
46 Stevia 84
47 Tomaten 85
48 Trockenpflaumen 87
49 Walnüsse 88
50 Wirsing 89



3 Die 50 gefährlichsten Lebensmittel	91
1 Alkohol	92
2 Avocado	93
3 Bambussprossen	94
4 Beerenobst und Steinobst	95
5 Bittermandeln	95
6 Rohe Bucheckern	96
7 Diabetikerprodukte	97
8 Eier	98
9 Heiße Fette	100
10 Fischvergiftung	101
11 Rohes Fleisch	104
12 Geflügel	105
13 Gegrillte und geräucherte Lebensmittel	106
14 Gehärtete Fette	108
15 Genussmittel	109



16 Getreide	110
17 Gewürze	111
18 Grundnahrungsmittel	113
19 Grüne Bohnen	114
20 Honig	116
21 Hustenbonbons	117
22 Kartoffelchips	117
23 Käse	118
24 Kiwi	119
25 Kochbananen	120
26 Kohlenhydratreiche Lebensmittel	121
27 Konservendosen	122
28 Lakritze	123
29 Leinsamen	124
30 Milch	124
31 Nüsse	126
32 Obst und Gemüse	128
33 Pontischer Honig	130
34 Rhabarber	131
35 Rohmilch	132
36 Saubohnen	133
37 Nitratbombe Sauerampfer	134
38 Schwarzer Holunder	134
39 Schwarztee	135
40 Schwefel	136
41 Soja	137
42 Stachelbeeren	138
43 Süßkartoffeln	139
44 Süßstoff	140
45 Vitamine	141
46 Wacholderbeeren	142
47 Wasser	143
48 Wildfleisch und Innereien	144
49 falsche Zubereitung	145
50 Zucker	146

Rat und Tat	148
Quellen	148
Adressen	149
Buchtipps	151
Autoreninfo	152

Vorwort



Im Rahmen der wissenschaftlichen Recherche zu meinen Büchern „Moderne Ernährungsmärchen“ und „Die dicksten Diätlügen“ ist mir immer wieder aufgefallen, dass in vielen Lebensmitteln einfach mehr – im positiven wie im negativen Sinne – steckt, als erwartet: Wer weiß denn, dass rohe grüne Bohnen giftig sind, eine Muskatnuss tödlich wirken kann, Leinsamen blausäurehaltig sein können – aber schwarzer Tee kariesabwehrendes Fluorid enthält, Lachs gegen Herzrhythmusstörungen wirkt, Harzer Käse der figurschonendste Käse ist, Knäckebrot als Ballaststoffwunder den Cholesterinspiegel senkt oder Hagebuttenkonzentrat zu den natürlichen Vitamin-Mineralstoff-Konzentraten zählt? Der Ausspruch von Hippokrates „Lasst Nahrung eure Medizin und Medizin eure Nahrung sein“ erhält so eine neue Qualität.

Die Ernährungswissenschaft und unsere Lebensmittel stecken voller Rätsel. Diese zu ergründen ist kompliziert, und oftmals finden sich schließlich widersprüchliche Ergebnisse. Ich habe für Sie Hunderte von wissenschaftlichen Studien gelesen und die wichtigsten Ergebnisse zusammengefasst, um Ihnen konkrete Empfehlungen geben zu können.

Wie sieht es mit gesunder Ernährung in Deutschland aus? Noch ernähren

sich die meisten von uns nicht besonders gesund. Dabei macht eine ungesunde Ernährungsweise nicht nur dick: Menschen in den westlichen Ländern betreiben förmlich Selbstmord mit Messer, Glas und Gabel. Dabei sind preiswerte Lebensmittel nicht unbedingt schlecht und teure Lebensmittel nicht immer besonders gut. Eine gesunde Ernährungsweise ist also keine finanzielle Frage, Sie müssen nur saisongerecht einkaufen. Gerade Gemüse, Obst und Kräuter, Brot, fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Seefisch sind erschwinglich. Teuer sind ungesunde Fertigprodukte, Fast Food, Süßigkeiten, fette Käse und große Mengen Fleisch- und Fleischprodukte. Wer sich gesundheitsbewusst ernährt, spart viel Geld und tut sich Gutes.

Fehlernährung in Deutschland: Schon heute fließt jeder dritte Euro in die Behandlung von Krankheiten, die auch auf Fehlernährung zurückzuführen sind. Wie in Deutschland das Gesundheitssystem förmlich „aufge(fr)essen“ wird, zeigt der Ernährungsbericht auf. Die verfügbare Menge an Lebensmitteln pro Kopf und Tag macht deutlich, wo die Probleme liegen und wie leicht sie behoben werden könnten.

Wenn wir uns mehr mit gesundheitsfördernden Lebensmitteln beschäftigen, haben wir die Möglichkeit unsere Gesundheit zu fördern und unsere Figur zu verbessern. Inzwischen sind mehr als 50 Prozent der Frauen und zwei Drittel der Männer in Deutschland zu dick. Das lässt sich durch bessere Lebensmittel

Fehlernährung in Deutschland

	Istzustand	Sollzustand
Fleisch	255 g	– 50 % und geringerer Fettgehalt
Fisch	41 g	+ 100 %, Seefisch
Milch	286 g	gleich bleibend, aber geringerer Fettgehalt
Käse/Quark	52 g	gleich bleibend, aber geringerer Fettgehalt
Eier	36 g	gleich bleibend
Butter	20 g	– 50 %
Schlachtfette	11 g	weglassen
Margarine	20 g	reich an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, frei von Transfettsäuren und arm an gesättigten Fettsäuren
Speiseöl	29 g	reich an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren
Getreideprodukte	201 g	+ 50 %, ballaststoffreich
Hülsenfrüchte	2 g	ein Hülsenfruchtgericht wöchentlich
Kartoffeln	201 g	gleich bleibend, fettarm zubereitet
Stärke	2 g	gleich bleibend
Zucker	89 g	– 80 %
Honig	3 g	gleich bleibend
Kakaomasse	5 g	gleich bleibend
Gemüse/Gemüsesäfte	218 g	+ 50 %, schonend zubereitet
Obst/Zitrusfrüchte/Säfte	347 g	+ 20 %, möglichst roh
Kaffee/Tee	17 g	gleich bleibend
Erfrischungsgetränke	12 g	zuckerfreie Lightgetränke
Bier	382 g	– 50 %
Wein/Sekt	67 g	gleich bleibend
Trinkbranntwein	18 g	weglassen
Nährstoffe		
Protein	95 g	– 25 %
Fett	134 g	– 40 %
Kohlenhydrate	349 g	+ 15 %
Alkohol	22 g	< 10–15 g
Ballaststoffe	23,9 g	+ 30 %
Kalzium	974 mg	gleich bleibend, in Risikogruppen ein Drittel mehr Kalziumzufuhr über fettarme Milchprodukte
Cholesterin	423 mg	– 55 %

und mehr Bewegung problemlos und wohlschmeckend bekämpfen.

Immer mehr Menschen setzen auf Nahrungsergänzungsmittel anstatt auf gesundheitsförderliche Lebensmittel und ein ebensolches Verhalten. Nahrungsergänzungsmittel können eine gesunde Ernährungsweise sicher nicht ersetzen. Trotzdem geben die Bundesbürger nach aktuellen Studien rund eine Milliarde Euro dafür aus. Bedauerlicherweise ist die menschliche Evolution nicht auf Nahrungsergänzungsmittel eingestellt, sondern auf Lebensmittel. Daher ist die Bioverfügbarkeit von Mikronährstoffen aus Lebensmitteln auch höher als die aus Pillen, Kapseln und Pulver. In vielen Fällen ist auch die Konzentration von Vitaminen und Mineralstoffen zu hoch. Sehr viel besser für die menschliche Gesundheit sind natürliche Nahrungskonzentrate wie Tomatenmark, Sanddornsaft, Bierhefe oder Hagebuttenkonzentrat. Hier liegen nicht nur einzelne Vitamine oder andere Mikronährstoffe vor, sondern alles befindet sich im natürlichen Umfeld und die Aufnahme wird oftmals durch die sekundären Pflanzenstoffe gefördert. Glauben Sie bitte auch nicht den Aussagen der Pharmaindustrie, die Ihnen weismacht, dass heute in Gemüse und Obst nichts mehr drinsteckt und wir das angebliche Defizit nur über Vitamin-Präparate auffüllen können. Das ist falsch. Ich empfehle Ihnen, täglich ausreichend hochwertige Lebensmittel, die Sie gut vertragen, zu verzehren. Sollten Sie zu einer Risikogruppe gehören, besprechen Sie Ihren Mehrbedarf und die Möglichkeiten ihn zu decken mit einem qualifizierten Diätassistenten. In vielen Fällen ist es auch sinnvoll, die Darmflora zu untersuchen und zielgerichtet aufzubauen. Le-



bensmittelallergien und -unverträglichkeiten lassen sich bei Ärzten leicht bestimmen. Im Anhang finden Sie auch dazu einige Hinweise.

Nicht alle Lebensmittel sind für alle Menschen gleich gut und gesund. Ein Beispiel: Wer unter einer Milcheiweißallergie oder einer Milchzuckerunverträglichkeit leidet, profitiert sicher nicht von den gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen der Milch. Im Gegenteil, denn er kann einen anaphylaktischen Schock oder zumindest Bauchgrimmen und Durchfall durch Milch erleiden. Andererseits wird die Milch auch überschätzt. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das angeblich zum Aufbau seiner Knochen auf Milch angewiesen ist. Großsäugetiere, Fische und andere Tiere trinken für den Aufbau ihres Skelettsystems keine Milch und haben trotzdem ein stabiles Knochengestüt. Denken Sie nur an die Knochen des Elefanten. Der große Dickhäuter schafft ein stabiles Knochengestüt auch ohne Milch. Die Kalziumaufnahme wird von vielen Faktoren bestimmt: Während Vitamin D, Milchzucker und Milchsäure die Aufnahme fördern, hemmen Oxalsäure

und Phytin diese. Außerdem benötigt der Knochen nicht nur Kalzium zum Aufbau und für einen optimalen Knochenstoffwechsel. Dafür sind auch Vitamin D, Fluorid, Vitamin K und eine Vielzahl weiterer Mikronährstoffe notwendig. Gerade in der Ernährungsberatung geht es meist um multifaktorielle Geschehen.

Bedauerlicherweise ist das Wissen um Lebensmittel in vielen Fällen von Volksweisheiten, Halbwahrheiten und auch Interessen der Pharmaindustrie geprägt. Dabei verfolgt die Industrie oftmals ihre ganz eigenen Interessen, denn es geht um viel Geld: Mit mehr als einer halben Million Beschäftigten und einem Umsatz von 130 Milliarden Euro zählt die Nahrungsmittelindustrie zu den wichtigsten Industriezweigen in Deutschland. Hinzu kommen die Umsätze aus der Landwirtschaft. Umsatzgierige Marketingstrategen schreiben ständig die Gesetze der Ernährungswissenschaft um –

auch auf Kosten der Mitbewerber. Denken Sie nur an die Butter- und Margarine-Diskussion. Das hat nichts mit Wissenschaft, sondern viel mehr mit Umsatzzahlen zu tun. Denken Sie einmal an die Olivenöl-Story. Über viele Jahre haben wir gelesen, dass Olivenöl ganz besonders gesund sei. Und das alles gesponsert von den Absatzfonds – Sie müssen nämlich wissen, dass in der Europäischen Gemeinschaft unterhalb des ehemaligen Butterberges ein Olivenölsee „ruht“. Nun ist Olivenöl sicherlich kein ungesundes Öl. Doch so gesund, wie uns die Olivenöl-Marketingstrategen einreden, ist es auch wieder nicht, da ihm die Omega-3-Fettsäuren fehlen und Olivenöl reich an gesättigten Fettsäuren aber arm an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist.

Ein weiteres gutes Beispiel ist die Cholesterinhysterie. Können Sie sich vorstellen, dass es keine einzige Studie gibt, die nachweist, dass der Konsum von Hühnereiern einen negativen Einfluss auf den Cholesterinspiegel beim Gesunden hat? Und selbst für Diabetiker gilt nur, dass der tägliche Genuss von Eiern nicht ganz so gut ist. Interessanterweise gibt es eine Reihe von Studien, die zeigen, dass Hühnereier und das darin enthaltene Lezithin die Cholesterinaufnahme hemmen und den Cholesterinspiegel senken. Richtig ist also, dass Eier kein Herzinfarktrisiko darstellen und sich Cholesterinspiegelsenkend auswirken. Ich lasse mich erst vom Gegenteil überzeugen, wenn gute Studien vorliegen, die das beweisen. Lassen Sie sich also Ihr Frühstücksei nicht madig machen. Hühnereier gehören zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Kein Wunder, schließlich sind sie die Grundlage für ein neues Lebewesen.



Ist Butter tatsächlich ungesund? Am liebsten würden Sie jetzt wohl hören: Nein, Butter ist in großer Menge das gesündeste überhaupt! Aber das ist so nicht richtig. Butter enthält – wie Margarine übrigens auch – 80 Prozent Fett, und große Fettmengen machen bei wenig Bewegung nun einmal dick. Außerdem enthält Butter wenig lebenswichtige Fettsäuren, dafür aber reichlich gesättigte Fettsäuren. Da zeigt sich schon das nächste Problem: Nicht alle gesättigten Fettsäuren sind schlecht für die menschliche Gesundheit. Aber einige sind nachgewiesenermaßen ungünstig und stellen gegebenenfalls sogar ein Herz-Gefäß-Risiko dar. Daraus lässt sich nun nicht so einfach folgern, dass alle tierischen Fette schlecht sind. Für Fischfett trifft das in der Regel ohnehin nicht zu, da dieses oft reich an den wichtigen Omega-3-Fettsäuren ist. Davon nehmen wir viel zu wenig auf, und das ist schlecht für unseren Körper. Es führt nicht nur zu einer Zunahme von Herz-Gefäß-Krankheiten, sondern fördert entzündliche Reaktionen im Körper. Aktuelle wissenschaftliche Ergebnisse lassen sogar die Aussage zu, dass Übergewicht (auch) mit einem entzündlichen Geschehen zu tun hat und dass durch die Bekämpfung der Entzündung bei dicken Menschen das Gewicht sinken könnte. Damit fordere ich Sie aber nicht auf, Fischölkapseln einzunehmen, sondern vielmehr anstatt Fleisch, Wurst und Käse öfter einmal Fisch in den Speiseplan aufzunehmen. Besonders reich an Omega-3-Fettsäuren sind Lachs, Hering, Makrele und Tunfisch. Auch Gänsefett ist durchaus gesund, denn es enthält Ölsäure. Aber Butter ist, insbesondere wenn sie hart aus dem Kühlschrank kommt und scheibenweise auf das Brot oder Brötchen

gelegt werden muss, wenig gesundheitsförderlich. Butter enthält außerdem Transfettsäuren, die auch nicht wirklich gut für unseren Organismus sind. In Deutschland ist Diät- und auch Reformmargarine frei von Transfettsäuren.

Nur wer sich genau mit den Lebensmitteln und den Absendern von Ernährungsbotschaften beschäftigt, kann zwischen gut und weniger gut sowie richtig, teilweise richtig und falsch unterscheiden. Ich garantiere Ihnen, dass ich dieses Buch frei von industriellen Interessen geschrieben habe. Mein Buch enthält ausschließlich Aussagen, die ich durch wissenschaftliche Studien absichern kann und hinter denen ich wirklich stehe. Ob alles in zehn Jahren noch gilt, kann ich aber nicht versprechen, denn auch die Ernährungswissenschaft ist im Fluss.

Unser Leben ist von Krankheit geprägt. Und unsere Ernährungsweise führt oft zu Krankheiten. Während meiner langjährigen Tätigkeit am Deutschen Institut für Ernährungsmedizin in Aachen haben die dortigen Wissenschaftler geschätzt, dass ernährungs(mit)bedingte Krankheiten mindestens 75 Milliarden Euro Kosten verursachen. Diese unvorstellbare Summe kommt zustande, weil wir bei Bewegungsmangel zu viel Fast Food, minderwertig zusammengesetzte Fertiggerichte, fette Süßigkeiten aber zu wenig Gemüse und Obst verzehren. Wussten Sie, dass nach Analyse des Bundesgesundheitsministeriums 64 Prozent der Todesfälle im Zusammenhang mit der Fehlernährung stehen? Erlauben Sie mir den Hinweis, dass Schoko-Croissants wohl zu den ungesündesten Lebensmitteln überhaupt gehören, da sie reich an Transfettsäuren, gesättigten Fettsäuren, Fett insgesamt und natürlich Kalorien