



Wer gesund isst, stirbt früher

blv

Tatsachen und Trugschlüsse
über unser Essen

UDO POLLMER
DR. MED. MONIKA NIEHAUS

den von manchen Ernährungsberatern als Einstiegsdroge für Kinder dämonisierten Weingummis. Denn die sind im Gegensatz zu Obst frei von Alkohol.

> Wie kam der friesische »Pharisäer« zu seinem Namen?

Wie gesund sind Äpfel?

Inzwischen weiß jedes Kind: An apple a day keeps the doctor away – mit einem Apfel am Tag, kann man sich die Ärzte vom Leibe halten. So wie man ja auch mit Knoblauch Vampire verscheucht. Aber der Teufel liegt bekanntlich im Detail: Es gibt Menschen, die können das Kernobst mit Stumpf und Stiel verzehren. Andere wiederum schälen die Äpfel. Und schon

gibt's scheele Blicke. Doch manch ein Körper verträgt das natürliche Apfelwachs einfach nicht, mit dem sich die Frucht vor dem Austrocknen schützt. Seine Leber ist überfordert. Allen Ernstes gab es durch den unbedachten Verzehr ungeschälter Äpfel schon Todesfälle. Die Todesursache heißt – falls man sich die Mühe macht, den Toten zu obduzieren – Paraffinleber. Dann gibt es Menschen, die allergisch auf frische Äpfel reagieren. Die meisten von ihnen vertragen jedoch Apfelmus oder Apfeltaschen ohne Beschwerden. Und schließlich gibt es Personen, deren Darm nicht mit dem Gehalt an Fruchtzucker und Sorbit (wirkt abführend) zurechtkommt. Sie sollten die Äpfel einfach von ihrem Speiseplan streichen. Ist der Apfel nun gesund oder

nicht? Wer ihn mag, soll ihn essen – und in der Zubereitung, die ihm am besten bekommt: egal, ob frisch, geschält oder gekocht. Und wer ihn nicht mag oder sich nach dem Verzehr unwohl fühlt, sollte lieber zu bekömmlicheren Speisen greifen. Denn jeder Mensch ist anders. Und deshalb gibt es nicht die gesunde Ernährung für alle.

Quelle: Rocchiccioli, F. et al.: Abnormal n-nonacosane storage in humans: detection by gas chromatography/mass spectrometry of tissue extracts. Bio-medical and Environmental Mass Spectrometry 1987; 14: 481–485

> Schützt Pizza das Herz?

Warum bekommen viele Kinder von Apfelsaft Durchfall?

Weil Äpfel zu den wenigen Früchten gehören, die nicht nur das abführend wirkende Sorbit in beachtlicher Menge enthalten, sondern auch mehr Frucht- als Traubenzucker. Ein Überschuss an Fruchtzucker führt bei empfindlichen Personen ebenso wie Sorbit zu Darmbeschwerden; vor allem kleine Kinder reagieren leicht mit Durchfällen. Da Äpfel als wichtiges Streckmittel in vielen Fruchtfüllungen zugegeben werden und Fruchtzucker in wachsendem Ausmaß zahlreichen Produkten zugesetzt wird – angefangen von Lebkuchen und Desserts über Joghurt und Marmeladen bis hin zu Pausenriegeln und Zwieback –, haben

Kinder reichlich Möglichkeiten, sich unwissentlich eine Überdosis an Fructose einzuverleiben. In aller Regel ist die sogenannte Malabsorption (Unverträglichkeit) von Fructose aber kein Problem, solange man nicht eine Ernährung mit Äpfeln oder Apfelsaft forciert, obwohl die Kinder sie nicht vertragen oder instinktiv ablehnen.

> Warum vertragen manche Menschen keinen Fructose?

Warum hat man nach Fernflügen so oft keinen rechten Appetit?

Das liegt weniger an der fremden Küche als am Jetlag. Wenn Sie von Frankfurt nach Shanghai jetten, überqueren Sie mehrere