

Herzlich Willkommen zum  
Vortrag der  
Österreichischen  
Gesundheitskasse!



- Ernährungsmythen im Faktencheck
- Was stimmt wirklich?

Anna Brandtner  
Ernährungswissenschaftlerin



# Ernährungsmythen: Faktencheck

~~Mythen~~  
Fakten



Häufige Mythen  
aufgedeckt!

# Fakt oder Mythos? Detox - Entgiften als Lifestyle



©AdobeStock\_1266000888

# Fakt oder Mythos: Detox - Entgiften als Lifestyle

## Worum geht's?

- Detox ist die Abkürzung des englischen Begriffs Detoxifikation und bedeutet Entgiftung
- beliebte Formen sind Kapseln, Pulver, Säfte oder Tees
- Zutaten sind vielfältig und reichen von Heilerde, Kräutern, Algen, Mineralstoffen über Obst- oder Gemüseextrakten bis hin zu sogenannten Superfoods



©shutterstock\_425411554\_MaridavS.

# Fakt oder Mythos: Detox - Entgiften als Lifestyle



## Was oft behauptet wird ....

- „Schlacken“ oder schädliche Ablagerungen sollen sich im Körper ansammeln.
- „Detox-Produkte“ sollen den Körper reinigen, beim Abnehmen helfen oder das allgemeine Wohlbefinden steigern.



## Was die Wissenschaft sagt ....

- keine Belege für existierende „Schlacken“
- entsprechende Wirkungsnachweise von Detox-Produkten fehlen

# Alles im „grünen“ Bereich? – Algen!

- Spirulina oder Chlorella - Mikroalgen, die getrocknet in Form von Tabletten, Presslingen, Pulver oder Flocken angeboten werden
- beworben – zum Entgiften, als „Energiequelle“, reich an Vitamin B12, hoher Chlorophyllgehalt

## Was steckt hinter diesen Aussagen?

- **Nährstoffmengen:** Bei üblicher Dosierung meist **nicht relevant**.
- **Vitamin B12:** Etwa **80 % in einer für den Menschen nicht verwertbaren Form**.
- **Chlorophyll:** Besser über grünes Blattgemüse aufnehmen.



©shutterstock\_437479168\_Peangdao

# Alles im „grünen“ Bereich? – Algen!

## Kann es Probleme mit Schadstoffen geben?

Ja, durch die Produktion, verunreinigtes Zuchtwasser oder falsche Trocknungsverfahren kann es zu Schadstoffrückständen in den Produkten kommen.

- Schwermetalle (z. B. Blei, Cadmium, Quecksilber)
- PAKs (unsachgemäße Trocknung)
- Mikroplastik
- nicht deklarierte Zusätze (z. B. Sulfat, Pestizide)
- radioaktive Bestrahlung (bei Importware)



©APN Photography\_shutterstock\_1720514491

## Wenn Detox-Produkte eher schaden als helfen

- Inhaltsstoffe, vor allem stark konzentrierte Pflanzenprodukte, können mit Medikamenten in Wechselwirkung treten und Nebenwirkungen verursachen.
- Langfristiger Gebrauch entwässernder Zutaten (z.B. Brennessel) kann den Mineralstoffhaushalt stören und die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen.
- Detox-Produkte auf Zeolithbasis können zwar Schwermetalle binden, aber auch Mineralstoffe, die für den menschlichen Körper notwendig sind.
- Manche Detox-Produkte können selbst verunreinigt sein – z. B. mit Schwermetallen oder Pestiziden. Seien Sie besonders **kritisch** gegenüber **Produkten aus dem Nicht-EU-Ausland**.



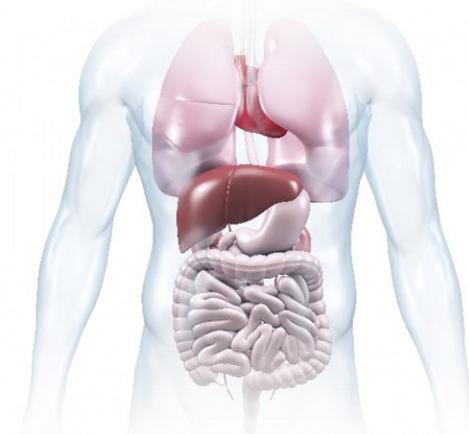
©AdobeStock\_93673652\_Gina Sanders

# Fakt oder Mythos: Detox - Entgiften als Lifestyle

Wirkung nicht bewiesen!

## Was sagt die Wissenschaft zur Entgiftung?

- Eine Detox-Kur ist für gesunde Menschen nicht notwendig.
- Der Körper entgiftet sich selbst über **Leber, Nieren, Darm, Haut und Atmung**.
- Bei echten Vergiftungen (z. B. falsche Dosierung von Medikamenten) braucht es medizinische Hilfe – nicht Detox-Produkte.
- **Für Detox-Kuren gibt es keinen wissenschaftlichen Nachweis der Wirksamkeit.**



# Besser als Detox: So unterstützen Sie Ihren Körper sinnvoll

Statt auf teure Detox-Produkte zu setzen, ist es sinnvoller,  
**Schadstoffe im Alltag möglichst zu vermeiden!**

- Verzichten Sie auf Nikotin, und trinken Sie Alkohol so selten wie möglich.
- Essen Sie ausgewogen: viel Gemüse, wenig Fleisch möglichst regional und bio.
- Waschen oder schälen Sie Obst und Gemüse gründlich.
- Innereien, Waldpilze und große Raubfische (z. B. Thunfisch) nur selten verzehren – sie können mit Schwermetallen oder radioaktiv belastet sein.
- Selten Reis und wenn dann gut gewaschen (Arsen) – stattdessen öfter heimische Varianten wie z. B. Dinkelreis probieren.
- Vermeiden Sie verbrannte Stellen beim Backen oder Braten (Acrylamid).
- Achten Sie auf Hygiene, trinken Sie ausreichend und bewegen Sie sich regelmäßig.



©05\_Stockfotos/Gesundheit\_Krankheit/Ernährung



## Take-Home-MESSAGE

- **Statt auf teure und oft fragwürdige Detox-Produkte zu setzen, ist es sinnvoller, auf eine gesunde Lebensweise zu achten, die den Körper auf natürliche Weise bei der Entgiftung unterstützt.**
- **Schadstoffe im Alltag möglichst vermeiden!**

# Fakt oder Mythos? Kalorienzählen - Sinn oder Unsinn



©AdobeStock\_1266000888

# Fakt oder Mythos: Kalorienzählen - Sinn oder Unsinn

## Warum dieser Mythos existiert?

- Viele glauben, dass nur durch striktes Kalorienzählen eine Gewichtsabnahme möglich ist - ganz nach dem Prinzip einer einfachen **Energiebilanz**.
- Konzept stimmt grundsätzlich **ABER Kalorienzählen ist nicht die einzige Methode, um abzunehmen.**
- Striktes Kalorienzählen kann sogar negative Auswirkungen auf das Körpergewicht und Wohlbefinden haben.



©int\_shutterstock\_1096358045\_Pormezzl

# Fakt oder Mythos: Kalorienzählen - Sinn oder Unsinn

**Eine Studie untersuchte die negativen Auswirkungen.**

Wer Kalorienangaben gezielt nutzte, um die Energiezufuhr zu begrenzen, berichtete häufiger von ....

Essanfällen,  
stärkeren gewichtsbezogenen Sorgen,  
zeigte insgesamt ein ungesünderes Verhalten zur Gewichtskontrolle



# Fakt oder Mythos: Kalorienzählen - Sinn oder Unsinn

Mehr als Kalorien ....



Porridge mit  
Obst

© int\_shutterstock\_1445166554\_Nata Bene

ca. 350 kcal



Marmeladen-  
semmel

©shutterstock\_452315908

ca. 270 kcal

# Fakt oder Mythos: Kalorienzählen - Sinn oder Unsinn

## Kalorienzählen ...

- kann ungesundes Verhältnis zum Essen fördern (zwanghaftes Tracken, Schuldgefühle).
- verlässt sich auf Zahlen statt auf Körpergefühl.
- kann verunsichern, Stress verursachen und im schlimmsten Fall die Entstehung von Essstörungen begünstigen.



- Studien zeigen, dass **Mahlzeitenstruktur, Essgeschwindigkeit und Makronährstoffverteilung** eine große Rolle spielen – unabhängig von Kalorienzählen.
- **Lebensmittel sind mehr als nur „Kalorien“.**



# Fakt oder Mythos: Kalorienzählen: Sinn oder Unsinn?

## Unser Tipp!



Kalorienangaben können für manche hilfreich sein – für andere aber ungesunde Verhaltensmuster verstärken. Wenn Sie dennoch Kalorien zählen möchten, um den Energiewert besser einzuschätzen, tun Sie das nur für einen begrenzten Zeitraum. Danach sollten wieder **Genuss und Achtsamkeit im Vordergrund stehen**.



## Take-Home-Message

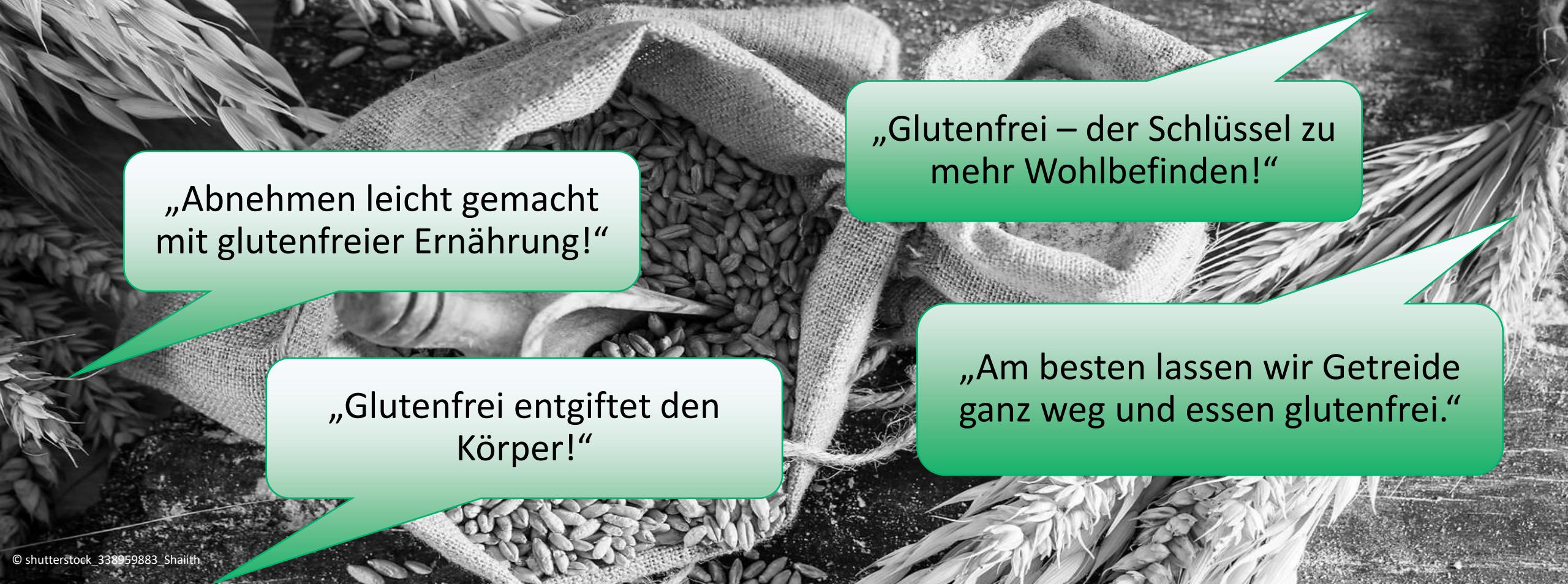
- **Auf den eigenen Körper hören!**
- **Spüren Sie, welche Lebensmittel Ihnen guttun und wie Sie sich nach dem Essen fühlen – körperlich und Ihr allgemeines Befinden.**
- **Achten Sie auf die Qualität Ihrer Nahrung – Lebensmittel liefern uns mehr als nur Kalorien!**

# Fakt oder Mythos? Gluten macht krank!



©AdobeStock\_1266000888

# Fakt oder Mythos: Gluten macht krank!



„Abnehmen leicht gemacht mit glutenfreier Ernährung!“

„Glutenfrei entgiftet den Körper!“

„Glutenfrei – der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden!“

„Am besten lassen wir Getreide ganz weg und essen glutenfrei.“

# Fakt oder Mythos? Gluten macht krank.

**Gluten = Proteinart im Getreide**



© shutterstock\_741354100\_Sasin Paraksa

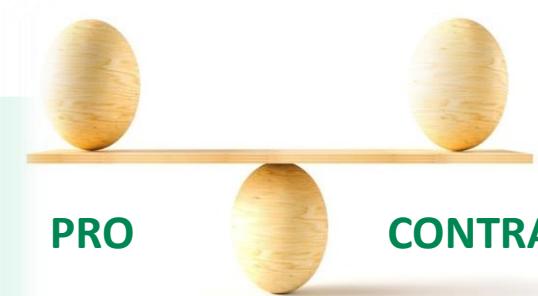
- Für die meisten Menschen stellt Gluten in normalem Ausmaß keine Belastung dar - der Darm bleibt gesund.
- Ja, Gluten führt bei Menschen mit Zöliakie zur Dünndarmschädigung.
- Allerdings geht man davon aus, dass eine genetische Disposition (z. B. Vererbung) zu Zöliakie führt und nicht etwa übermäßiger Glutenkonsum.

# Fakt oder Mythos: Gluten macht krank!

Warum es **NICHT** empfehlenswert ist,  
sich als Gesunder glutenfrei zu ernähren!

## Medizinische Gründe:

- Glutenfreie Ernährung kann das **Immunsystem** schwächen (weniger Präbiotika für Darmgesundheit)
- bei **Verdacht auf Zöliakie** soll vor der klinischen Diagnostik weiterhin Gluten gegessen werden



© int\_shutterstock\_1678274545\_r.classen

# Fakt oder Mythos: Gluten macht krank!

Warum es NICHT empfehlenswert ist,  
sich als Gesunder glutenfrei zu ernähren!



© int\_shutterstock\_1678274545\_r.classen

## Ernährungsphysiologische Gründe:

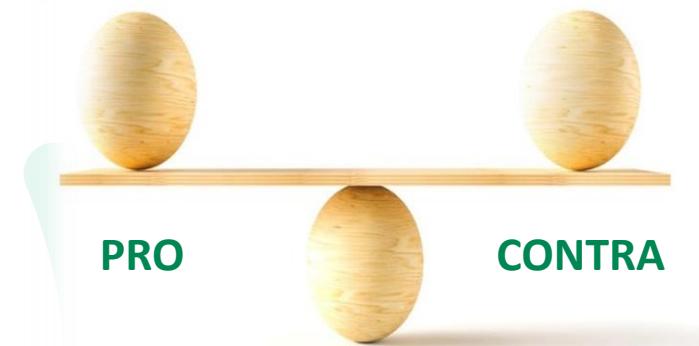
- **Gefahr von Nährstoffmangel durch „Weg-Lass-Diät“:** Meist geringere Ballaststoffzufuhr
- zu geringe Aufnahme von B-Vitaminen und Selen (v. a. in Vollkornprodukten enthalten)
- Glutenfreie Ersatzprodukte enthalten etliche **Zusatzstoffe und Schwermetalle** (Arsen)

# Fakt oder Mythos: Gluten macht krank!

Warum es NICHT empfehlenswert ist,  
sich als Gesunder glutenfrei zu ernähren!

## Genuss & Essen als soziales Geschehen:

- „Glutenfrei“ bringt **große Einschränkung** mit sich:  
Restaurantbesuche, Einladungen und die Verpflegung  
im Urlaub kann zur Herausforderung werden.
- **Abnahme der Schmackhaftigkeit** (andere Konsistenz,  
trockener)
- zertifizierte „glutenfreie“ Produkte sind **teurer**



© int\_shutterstock\_1678274545\_r.classen

# Fakt oder Mythos: Gluten macht krank!

**Egal ob glutenfrei, glutenarm oder  
glutenhaltig - auf die Vielfalt kommt es an!**

- Nachteile von glutenfreier Ernährung (wenn diese notwendig ist) können durch bewusste Ernährung ausgeglichen werden
- bewusster Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten, Samen, Kernen und Nüssen
- natürlich glutenfreie Getreidesorten wie Hirse, Buchweizen oder Quinoa verwenden





# Take-Home-Message

- **Jeder Mensch is(s)t anders.** Jeder Körper hat andere Bedürfnisse.
- **Getreide ist ein wertvolles Nahrungsmittel** – schließen Sie es nicht ohne jeden Grund aus.
- **Experimentieren Sie:** Was tut Ihnen gut? Was bekommt Ihnen? Was sättigt und nährt Sie?

# Fakt oder Mythos? Mehr Muskeln durch extra Eiweiß



©AdobeStock\_1266000888

# Fakt oder Mythos: Mehr Muskeln durch extra Eiweiß

## Protein liegt im Trend!

- viele proteinreiche Produkte am Markt: Pulver, Riegel, Brot, Müsli, ....
- höherer Preis für vermeintlich bessere Leistung
- spezielle Produkte enthalten häufig: **Süßstoffe, Zusatzstoffe, Aromen**
- auch natürliche Produkte - mit „Extra-Protein“



# Vergleich: Cottagecheese vs. High-Protein Cottagecheese

## Zutaten und Inhaltsstoffe

**Zutaten**  
Zutaten: MILCH, RAHM, Salz, mikrobielles Lab, Mikroorganismenkulturen.

**Allergene**  
Enthält - Ist im Produkt enthalten  

- Milch und Milcherzeugnisse
- Molkeneiweiß
- Milchzucker (Laktose)
- Casein

## Nährwerte

### Nährwerte

	100 Gramm
Energie	80kcal 336kJ
Fett	2,2g
davon gesättigte Fettsäuren	1,4g
Kohlenhydrate	3g
davon Zucker	3g
<b>Eiweiß</b>	<b>12g</b>
Salz	0,75g

Preis: EUR 1,29/ 250g

## Zutaten und Inhaltsstoffe

**Zutaten**  
Zutaten: COTTAGE CHEESE\*\*, Speisesalz. Hergestellt mit mikrobiellem Lab. \*\*aus gentechnikfreier Milch laut Definition des Österreichischen Lebensmittelcodex für gentechnikfreie Produktion; Kontrolle durch agroVet GmbH

**Allergene**  
Enthält - Ist im Produkt enthalten  

- Milch und Milcherzeugnisse

## Nährwerte

### Nährwerte

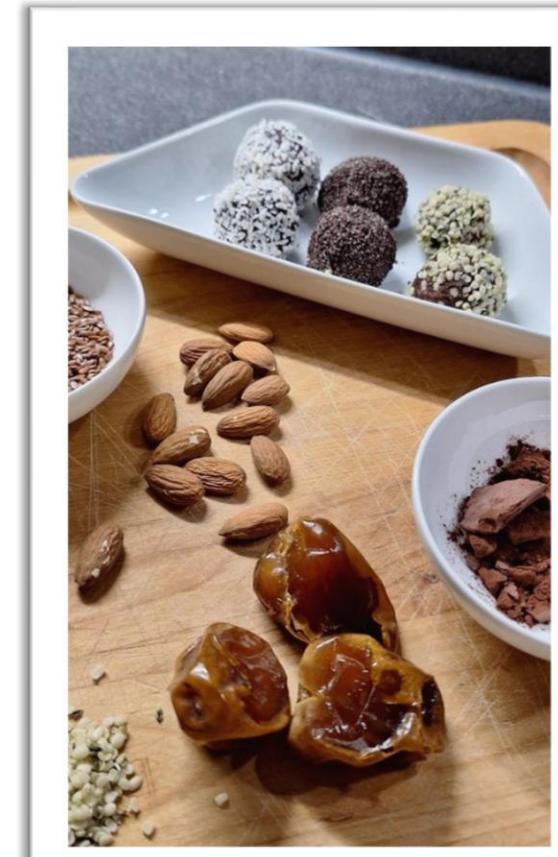
	100 Gramm
Energie	~67kcal ~282kJ
Fett	~0,9g
davon gesättigte Fettsäuren	~0,5g
Kohlenhydrate	~2,8g
davon Zucker	~2,8g
<b>Eiweiß</b>	<b>~11,8g</b>
Salz	~0,85g

Preis: EUR 2,15/ 250g

# Worauf sollte man bei High-Protein Produkten achten?

- Eiweißanteil im Produktvergleich
- High Protein vs. herkömmliches Magerprodukt
- Preisvergleich
- Kalorienvergleich (Brot, Riegel,...)
- Zusatzstoffe (Süßstoffe, Aromen, etc.)

**Praxistipp:** Eiweißshakes, Eiweißbrot, Müsliriegel oder Energiekugeln selbst zubereiten! Dann weiß man, was drin ist und kann die Zutaten selbst wählen und dosieren.



# Eiweißbedarf: Hat ein Sportler einen Mehrbedarf an Eiweiß?

Eiweißbedarf für verschiedene Sportlergruppen pro Tag

Nichtsportler	0,8 g/kg Körpergewicht
Hobbysportler	0,8 – 1,0 g/kg Körpergewicht
Kraftsportler, Aufbauphase	1,5 – 1,7 g/kg Körpergewicht
Kraftsportler, Erhaltungsphase	1,0 – 1,2 g/kg Körpergewicht
Ausdauersportler	1,2 – 1,6 g/kg Körpergewicht

Normale  
eiweißreiche Kost  
genügt auch bei  
Sport!

# Beispiel: 70 kg Person Eiweißbedarf

bei 1 g pro kg KG = 70 g Eiweiß

- 50% (35 g) werden „versteckt“ über z.B. Brot, Getreide, Flocken etc. zugeführt
- 50% (35 g) sollten dann noch über hochwertiges Eiweiß gezielt zugeführt werden.

Tagesbeispiel für 35 g Eiweiß:

Frühstück: 250 g (Soja-)Joghurt mit Haferflocken und Stück Obst **oder** 2 Scheiben Brot mit 3 Scheiben Käse oder 90 g Topfenaufstrich

Mittagessen: Teller Nudeln mit Gemüsesoße und 60 g Fetakäse oder Mozzarella **oder** 1 Stück Schweinemedaillon mit Kartoffel und Gemüse

Abendessen: 180 g Linsensalat mit einem Ei und Zwiebel und Kürbiskernöl **oder** 500 ml Buttermilch mit Beeren gemixt

# Fakt oder Mythos: Mehr Muskeln durch extra Eiweiß

## Proteinprodukte...



- bieten **keine gesundheitlichen Vorteile**, für die Allgemeinbevölkerung
- häufig **teuer** und enthalten **unerwünschte Zusatzstoffe**
- können dem **Körper schaden** (zu viel Eiweiß)

Keine offizielle Obergrenze – ABER EFSA empfiehlt, Proteinzufuhr auf max. das Doppelte der Zufuhrempfehlung zu begrenzen.

- 
- normale Ernährung deckt den Eiweißbedarf auch für sportlich aktive Menschen

Für gezielten Muskelaufbau sinnvoll....  
→ **eiweißreicher Snack nach dem Training**

- *Topfen oder Buttermilch*
- *eine Scheibe Brot mit Frischkäse*
- *selbstgemachter Eiweißshake  
(z. B. Sojadrink,  
Haferflocken,  
Mandelmus,  
Banane)*

Bildquelle: Shutterstock





## Take-Home-Message

- Auch ein höherer Eiweißbedarf lässt sich durch eine ausgewogene Ernährung decken – sogar vegetarisch, z. B. mit Hülsenfrüchten, Samen, Nüssen oder Kernen.
- Greifen Sie lieber zu natürlichen Eiweißquellen - prüfen Sie bei Eiweißpulvern oder High-Protein-Produkten kritisch die Zutatenliste.

# Fakt oder Mythos? Schlank durch Light-Produkte



©AdobeStock\_1266000888

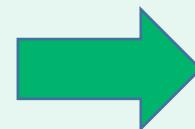
# Fakt oder Mythos: Schlank durch Light - Produkte



# Fakt oder Mythos: Schlank durch Light - Produkte

## Was sind Light-Produkte?

- bestimmte Nährstoffkomponenten (z.B. Fett, Zucker, Kalorien, ...) um mindestens 30 % reduziert
- enthält in der Regel weniger Fett, Zucker und/oder Kalorien pro Portion
- "light" wird meist bei kalorienärmeren oder fettärmeren Varianten verwendet



**Ausgewogen muss das Lebensmittel deshalb noch lange nicht sein.**



# Fakt oder Mythos: Schlank durch Light - Produkte

## Light - Produkte...



- reduzieren einen Nährstoff im Produkt, verwenden jedoch oft
  - **mehr Zucker, Fett, Zusatzstoffe oder Süßungsmittel**
- können zum Mehressen „einladen“



- Ausnahme stellen folgende Produkte dar: fettreduzierter Käse, Naturjoghurt oder Magertopfen sowie fettreduzierte Milch

# Fakt oder Mythos: Schlank durch Light - Produkte

Beispiel Müsli – „Ohne Zuckerzusatz“?

Oft trügerisch:

„Ohne Zuckerzusatz“ heißt nicht zuckerfrei – stattdessen werden oft süßende Zutaten wie:

- Maltitsirup
- Gerstenmalzextrakt
- getrocknete, zuckerreiche Früchte (z. B. Rosinen, Datteln) verwendet.



©AdobeStock\_97026773\_BillionPhotos

## Werbung mit „weniger Zucker“:

Begriffe wie „weniger süß“ oder „30 % weniger Zucker“ suggerieren Kalorienersparnis.

→ *Tatsächlich muss der Zuckergehalt im Vergleich zu einem ähnlichen Produkt um 30 % reduziert sein, doch über den tatsächlichen Gesamtzucker- oder Kaloriengehalt sagt das nichts aus.*



# Fakt oder Mythos: Schlank durch Light - Produkte

## Beispiel „Zero – Getränke“

„Zero“-Getränke enthalten zwar weniger bis keinen Zucker,  
→ ABER: meist mit **Süßstoffen** versetzt, Auswirkung auf  
Geschmacksempfinden

→ Ziel: **Weg vom süßen Geschmack**, nicht nur Kalorien sparen



©shutterstock\_97920884\_Nitr

### Süßstoffe

Es gibt Hinweise auf **mögliche Gesundheitsrisiken** wie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Veränderungen der Darmflora und Gewichtszunahme. Die Datenlage ist hier jedoch noch unzureichend, weshalb weitere Studien notwendig sind.



# Schlank durch Light-Produkte

„Light“ ≠ automatisch kalorienärmer

- Zutaten & Nährwerttabellen immer vergleichen!
- Häufig: weniger Fett, aber mehr Zucker, Süßstoffe oder Zusatzstoffe

„Ohne Zuckerzusatz“

- Enthält oft zuckerreiche Saftkonzentrate, getrocknetes Obst oder Sirup
- Nährwerte prüfen



**Kein Garant für Gewichtsabnahme**

„Light“-Produkte kritisch betrachten

- „Light“-Chips = weiterhin fett- & kalorienreich
- „Light“-Wurst = besser generell **Wurstkonsum reduzieren**
- „Light“-Limonaden = **Wasser bevorzugen** oder stark verdünnte Säfte

# Fakt oder Mythos: Schlank durch Light - Produkte

## Praktische Tipps – natürlich „light“

- Integrieren Sie regelmäßig von Natur aus kalorienarme Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, ... – sättigend & nährstoffreich
- Kochen Sie möglichst selbst – so behalten Sie den Überblick über Zutaten & Kalorien
- Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl – essen Sie bewusst und achten Sie auf Hunger & Sättigung
- Trinken Sie leichte Getränke: ungesüßte Tees oder Wasser mit Kräutern, Beeren, Gurke
- Kalorienverbrauch nicht vergessen – mehr Bewegung im Alltag & gezielte Sporneinheiten



©shutterstock\_370518101



## Take-Home-Message

- **Vertrauen Sie auf Ihr Körpergefühl – bewusstes Essen und das Wahrnehmen von Hunger und Sättigung.**
- **Natürliche, unverarbeitete Lebensmittel wie frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, ... liefern Nährstoffe und sättigen – Light-Produkte sind dafür nicht notwendig.**
- **Wer selbst kocht und sich ausreichend bewegt, fördert einen gesunden Lebensstil – ganz ohne “Light – Produkte”.**

# Fakt oder Mythos? Kohlenhydrate sind Dickmacher



©AdobeStock\_1266000888

# Fakt oder Mythos: Kohlenhydrate sind Dickmacher!



Wir sollten vier Portionen  
Getreideprodukte täglich essen.

Low Carb

Getreide ist einer unserer  
wichtigsten Energielieferanten.

Kohlenhydrate aus Nudeln und  
Brot machen dick.

Am besten lassen wir Getreide  
ganz weg.

# Fakt oder Mythos: Kohlenhydrate sind Dickmacher!



## Einfachzucker

z.B. Traubenzucker,  
Fruchtzucker



## Zweifachzucker

z.B. Saccharose (Haushaltszucker),  
Laktose (Milchzucker)

## Was sind Kohlenhydrate?



## Mehrfachzucker

z.B. Stärke



# Mahlzeit!

Gesund durch den Tag  
mit der richtigen Menge



**2 x Obst am Tag**



**3 x Gemüse am Tag**  
(roh und gekocht)



**4 x Getreide** und daraus hergestellte Produkte  
sowie Kartoffeln am Tag



Österreichische  
Gesundheitskasse



**mind. 1,5 Liter  
Wasser  
am Tag**

**2 x Milch & Milchprodukte am Tag**



**mind. 3 x Hülsenfrüchte  
in der Woche**



**3 Eier in der Woche**



**1 x Fleisch und 1 x Fisch und  
1 x wahlw. Fisch oder Fleisch  
in der Woche**



# Fakt oder Mythos: Kohlenhydrate sind Dickmacher!



## Ballaststoffe – unverdaulich, aber wertvoll .....

- fördern die **Darmtätigkeit**
- fördern eine **gesunde Bakterienzusammensetzung**
- **stabilisieren Blutzuckerspiegel**
- **binden Schwermetalle** und Giftstoffe (unterstützen deren Ausscheidung)

© shutterstock\_1439819966\_bitt24





## Zusammengefasst:

- Es gibt **lang- und kurzkettige Kohlenhydrate**.
- „**Zucker**“= alle Einfach- und Zweifachzucker (kurzkettig)
- Den zugesetzten Zucker benötigt unser Körper nicht zwingend – „**Genussmittel**“
- **Unser Körper benötigt langkettige Kohlenhydrate** aus z.B. Getreide.
- Die **Art und die Menge** der Kohlenhydrate haben Einfluss darauf, ob wir zunehmen.



Bildquelle: Shutterstock

# Fakt oder Mythos: Kohlenhydrate sind Dickmacher!

## Kohlenhydrate – keine Dickmacher!

### Warum purzeln bei Low-Carb dennoch die Kilos?

- Glykogenspeicher werden geleert - Körper verliert Wasser
- Glykogen bindet Wasser → Ausscheidung über den Urin → Gewichtsverlust
- Aber: Das ist **kein Fettabbau**, sondern Wasserverlust

### Langfristiger Effekt?

- nach einigen Wochen stagniert das Gewicht
- bei Rückkehr zur gewohnten Ernährung: Gewichtszunahme wahrscheinlich



i © nt\_shutterstock\_1156310104\_nehophoto

**Tipp:** Eine ausgewogene Ernährung finden, die gut in den Alltag passt – ganz OHNE Verbote!



# Fakt oder Mythos: Kohlenhydrate sind Dickmacher!



Mythos	Fakt
Kohlenhydrate machen dick.	<b>Nicht Kohlenhydrate, sondern ein Kalorienüberschuss führt zur Gewichtszunahme.</b>
Low-Carb führt automatisch zu Fettabbau.	<b>Anfangs verliert man Wasser, nicht Fett – durch Glykogenabbau.</b>
Brot, Nudeln & Co. sollte man meiden.	<b>Vollkornprodukte liefern wichtige Nährstoffe, sättigen gut und fördern die Verdauung.</b>
Abends keine Kohlenhydrate essen!	<b>Entscheidend ist die Gesamtkalorienbilanz, nicht der Zeitpunkt der Aufnahme.</b>
Kohlenhydrate sind ungesund.	<b>Komplexe Kohlenhydrate sind essentielle Energielieferanten – besonders für Gehirn und Muskeln.</b>



## Take-Home-Message

- **Kohlenhydrate sind wertvolle Energielieferanten – in der Vollkornvariante liefern sie zusätzlich wichtige Ballast- und Mineralstoffe.**
- **Streichen Sie sie nicht ohne Grund von Ihrem Speiseplan!**
- **Entdecken Sie neue Sorten und bringen Sie Abwechslung auf den Teller – zum Beispiel mit Dinkel, Hirse oder Buchweizen.**

# Ernährungsmythen: Praxistipp

©shutterstock\_283529711\_Billion Photos



- Wie erkenne ich verlässliche Informationen rund um DAS THEMA Ernährung?



# Praxistipps!

- **Vertrauen Sie keinen selbsternannten "Ernährungs-Gurus" oder reißerischen Versprechen**  
Klingt etwas zu gut, um wahr zu sein („5 Kilo in einer Woche“), ist es in der Regel auch nicht wahr.
- **Achten Sie auf unabhängige sowie wissenschaftlich fundierte Quellen**  
Ist eine Quelle ersichtlich? Ist der Text werbefrei? Wird ein Produkt beworben? Gibt es Hinweise auf Interessenskonflikte?
- **Nutzen Sie Informationen von Fachgesellschaften, öffentlichen Stellen oder qualitätsgesicherten Plattformen**  
z.B.: Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK): [www.gesundheitskasse.at/ernaehrung](http://www.gesundheitskasse.at/ernaehrung) oder [www.medizin-transparent.at](http://www.medizin-transparent.at)  
→ Dort gibt es fachlich geprüfte Ernährungsinformationen



**Mit Wissen im Gepäck lassen sich Mythen  
leicht entlarven – und der Weg zu einer  
ausgewogenen Ernährung wird klarer.**

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

[www.gesundheitskasse.at/ernaehrung](http://www.gesundheitskasse.at/ernaehrung)

