

**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



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)



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. Brennnessel) 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**.



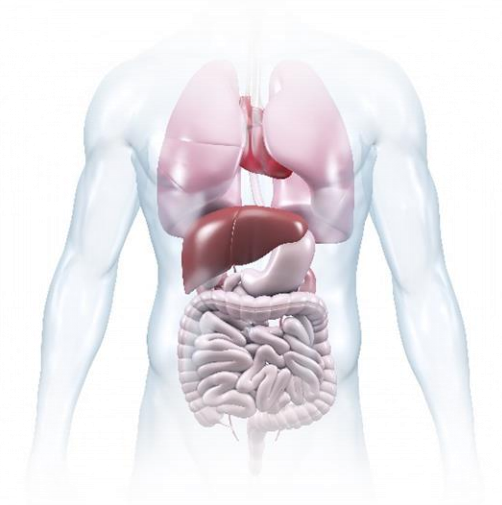
©AdobeStock_93673652_Gina Sanders

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.



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



Österreichische
Gesundheitskasse

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

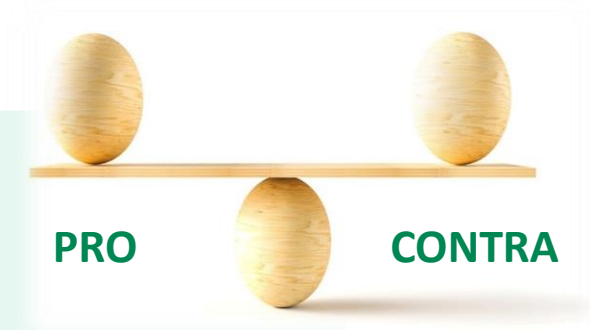
- Für die meisten Menschen stellt **Gluten in normalem Ausmaß keine Belastung dar - der Darm bleibt gesund.**
- Ja, Gluten führt bei Menschen mit Zöliakie zur Dünndarmschädigung.
- Allerdings geht man davon aus, dass eine genetische Disposition (z. B. Vererbung) zu Zöliakie führt und nicht etwa übermäßiger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



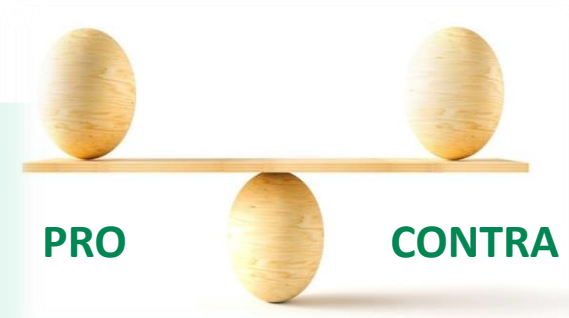
© int_shutterstock_1678274545_r.classen

Fakt oder Mythos: Gluten macht krank!

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

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)



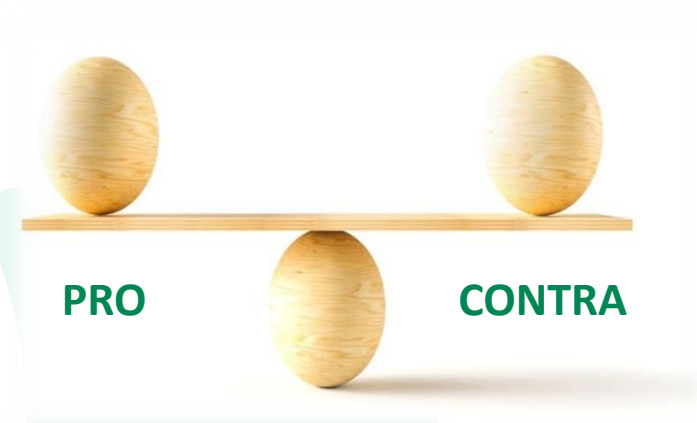
© int_shutterstock_1678274545_r.classen

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
Eiweiß	12g
Salz	0,75g

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
Eiweiß	~11,8g
Salz	~0,85g

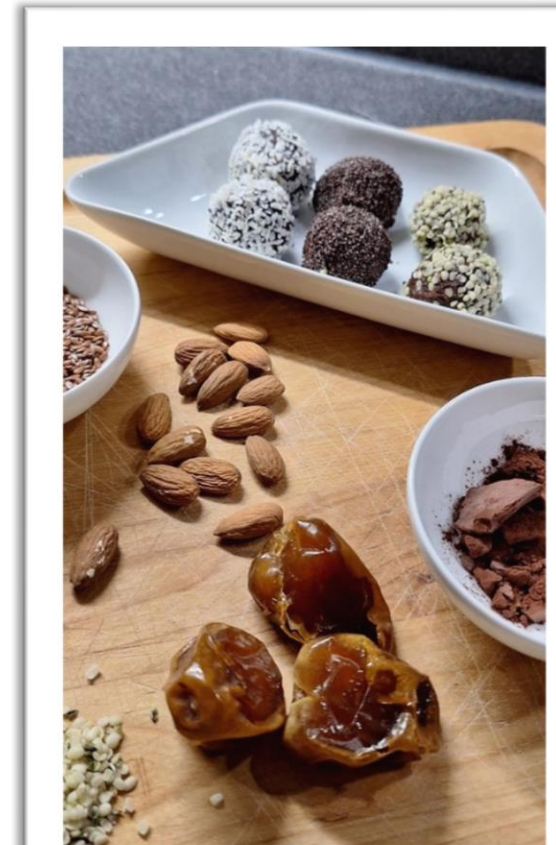
Preis: EUR 1,29/ 250g

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 Schweinemedailon 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*)





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

©shutterstock_1054232132_Kwangmoozaa

Zero

leicht

zuckerreduziert

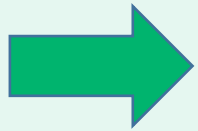
kalorienreduziert

fettreduziert

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:

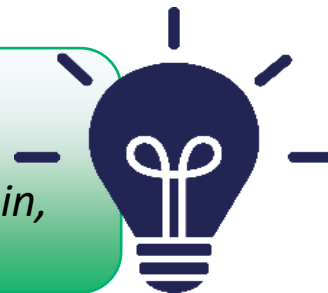
- Maltitsirup
- Gerstenmalzextrakt
- getrocknete, zuckerreiche Früchte (z. B. Rosinen, Datteln) verwendet.



©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 Sporteinheiten





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? Kohlenhydrateate sind Dickmacher



©AdobeStock_1266000888

Fakt oder Mythos: Kohlenhydrate sind Dickmacher!

Low Carb

*Wir sollten vier Portionen
Getreideprodukte täglich essen.*

*Kohlenhydrate aus Nudeln und
Brot machen dick.*

*Getreide ist einer unserer
wichtigsten Energielieferanten.*

*Am besten lassen wir Getreide
ganz weg.*

Fakt oder Mythos: Kohlenhydrate sind Dickmacher!



Einfachzucker

z.B. Traubenzucker,
Fruchtzucker



schmecken süß



Zweifachzucker

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

Was sind Kohlenhydrate?



Mehrfachzucker

z.B. Stärke



schmecken mehlig

Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

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



Österreichische
Gesundheitskasse



2 x **Obst** am Tag



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



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)





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

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



Fakt oder Mythos: Kohlenhydrate sind Dickmacher!



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



Take-Home-Message

- **Kohlenhydrateate 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.**



Österreichische
Gesundheitskasse

Ernährungsmythen: Praxistipp

©Shutterstock_283529711_Billion Photos



Wie erkenne ich
verlässliche Informationen
rund um DAS THEMA
Ernährung?



Österreichische
Gesundheitskasse



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 oder 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