

Schluss mit Ernährungsmythen

Vortrag von Christiane Ainetter im Hessensaal des Alten Posthofs – Gut besuchte Veranstaltung der Reihe „Frau total“

HATTERSHEIM (ak) – Antworten auf Fragen zu Ernährungsmythen und -gerüchten interessierten am 5. November im Hessensaal bei einer Veranstaltung mit der Hofheimer Diplom-Oecotrophologin (Haus- und Ernährungswissenschaftlerin) Christiane Ainetter mehr als 40 Frauen und sogar einige Männer. Initiiert wurde der interessante und unterhaltsam gestaltete Vortrag von Hattersheims Gleichstellungsbeauftragter Ingrid Unger im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Frau total“ des Main-Taunus-Kreises, dessen externe Gleichstellungsbeauftragte Martina Weyand-Ong ebenfalls an der Veranstaltung teilnahm.

„Vielleicht geht es ihnen so wie mir: Man sagt heute, viel Spinat essen, viel trinken, viel Obst essen – das stimmt ja alles nicht mehr. Was soll man jetzt glauben? Da hat man drei Möglichkeiten: man kann gar nix mehr essen, man kann sich einfach gar nicht mehr informieren oder man kann mal eine Fachfrau zu dem Thema einladen, die einem sagt, was richtig und was Legende oder Mythos ist. Und sie werden sehen, das klappt“, hatte Ingrid Unger in ihrer Begründung versprochen.

Christiane Ainetter hatte keinen Vortrag im üblichen Sinn für ihre Zuhörerinnen und Zuhörer vorbereitet. Davon zeugten eine Reihe von Themenplakaten und jede Menge Verpackungen vor ihrer Zuhörerschaft sowie grüne und rote „Stimmkärtchen“, die am Beginn der Veranstaltung verteilt worden waren. Die Oecotrophologin stellte zu verschiedenen Ernährungsgebieten wie etwa Kohlehydrate, pflanzliche Lebensmittel oder tierische Lebensmittel, Öle oder Fette, Eiweiße oder Zucker Fragen in den Raum und ließ zunächst einmal darüber abstimmen, ob die geäußerte These richtig oder falsch ist. Mit ihrer ersten Frage sorgte sie für Erheiterung, sie zeigte eine Karte vor, auf der stand: „Es sind keine Kalorien im Keks, die sind alle beim Backen gestorben.“ Da fiel die Entscheidung leicht, unter allgemeinem Gelächter wurde die „rote Karte“ gehoben.

Bei der nächsten Frage kam man schon ins Grübeln: Sind „Light“-Produkte gut für die schlanke Linie? Dennoch gingen auch hier gleich viele rote Kärtchen hoch. Dass die skeptischen Damen und Herren auch hier recht hatten, erklärte Christiane Ainetter gleich: „Light bedeutet nur, dass diese Produkte etwa 30 Prozent weniger von einem bestimmten Inhaltsstoff haben: entweder 30 Prozent weniger Zucker oder 30 Prozent weniger Kohlehydrate oder 30 Prozent weniger Fett. Hier dieser Light-Keks hat dafür mehr andere Zutaten – und etwa die gleichen Kalorien, wie der normale Keks.“ Auch manche fettarmen Joghurts mit „nur 1 Prozent Fett“ verführen dazu, zu glauben, man tut mit ihnen der schlanken Linie etwas Gutes. „Da ist zwar wenig Fett drin – aber dafür enthält so ein Becher die Menge von acht Würfeln Zucker. So viel Zucker würden sie sich niemals selbst in einen Natur-Joghurt rühren“, klärte Christiane Ainetter auf, „davon ganz abgesehen ist das schon die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge an Zucker.“

Auch eine Frage, mit der sich schon einige, die abnehmen wollten oder die sich gesünder ernähren wollten, immer wieder beschäftigt haben: „Nimmst

man mit Süßstoff schneller ab?“ Die Oecotrophologin konnte darauf eine eindeutige und klare Antwort darauf geben: „Nein.“ Die Begründung ist einleuchtend: „Der Süßstoff gibt dem Körper den Reiz, jetzt kommt gleich was Süßes. Der Heißhunger auf Süßes geht damit also nicht weg, sondern wird sogar verstärkt. Das endet oft damit, dass man dann doch noch zu einem zuckerhaltigen Lebensmittel greift.“ Erstaunt hörten die meisten der Damen und Herren im Hessensaal zum ersten Mal, dass Süßstoffe als Appetitanreger dem Tierfutter in Mastbetrieben zugemischt werden. „Man weiß auch noch gar nicht, wie sich Süßstoffe langfristig auf die Darmflora auswirken“, erklärte die Referentin weiter.

Verweis auf die Ernährungspyramide

Aber könnte vielleicht etwas an dem Diät ratschlag „Wer abnehmen möchte, muss auf Kohlehydrate verzichten“ dran sein? Nach der Abstimmung im Saal war schon klar, da gibt es offenbar keine pauschale Antwort, es kommt darauf an, welche Kohlehydrate man wann zu sich nimmt. „Man sollte Kohlehydrate möglichst aus Vollkornmehl zu sich nehmen“, riet die Oecotrophologin, „das macht länger satt. Normales Küchenmehl besteht nur noch aus Stärke, es lässt den Blutzucker schnell ansteigen, aber auch schnell wieder abfallen.“ Christiane Ainetter verwies während ihres Referates immer wieder auf die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, in der mit einer 6-5-4-3-2-1-Regel Orientierungshilfen gegeben werden, wie viele Portionen von alkoholfreien Getränken, Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Getreide, Kartoffeln, Milch, Milchprodukten, Fetten, Ölen sowie Fleisch, Fisch und Eiern täglich zu sich genommen werden sollen.

Auch die Zusammenhänge zwischen den Thesen „Wer abnehmen will, darf nach 18 Uhr nichts mehr essen!“ oder „Zum Abnehmen muss man auf Süßigkeiten verzichten!“ und dem Ansteigen und Abfallen des Insulinspiegels wurden gemeinsam aufgeklärt, immer unter der Prämisse der Referentin: „Sich zu sagen, ich darf und ich darf nicht, ist ganz schlecht für's Abnehmen.“ Obwohl, es ist schon besser, dem Hunger nach etwas Süßem – egal ob Keks, Obst oder Saft – gleich nach dem Essen nachzugeben. „Ja! Weil dann der Insulinspiegel eh hoch ist. Es ist sinnvoller, etwa ein Glas Orangensaft vor dem Frühstück oder nach dem Essen zu trinken, als den Saft über den ganzen Tag verteilt zu sich zu nehmen“, konnte man von der Ernährungsberaterin erfahren, denn anderenfalls hat der Körper den Anstieg und aber auch den Abfall des Blutzuckerspiegels auch in Zeiten zu vermerken, zu denen er sonst vielleicht gar keinen Hunger hätte.

Mit den Diät-Mythen „Frühstück weglassen!“, „Kein Fett!“ oder „Warme Mahlzeiten machen dick!“ räumte Christiane Ainetter auf, genauso wie mit der veralteten Ansicht, eine Diät sollte mehrere kleine Mahlzeiten am Tag beinhalten. „Man sollte eine Diät individuell gestalten, so wie sie zu einem passt. Fett hat zwar viele Kalorien, aber es macht auch satt und es gibt durchaus auch warme Mahlzeiten, die wenige Kalorien haben. Wichtig bei allem ist: Die Energiebi-



Oecotrophologin Christiane Ainetter (ganz rechts) hatte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen sehr interessant gestalteten und aufschlussreichen Vortrag zum Thema „Richtig oder falsch? Schluss mit Ernährungsmythen und -gerüchten“ zu bieten, der bei allen sehr gut ankam. (Foto: A. Kreusch)

lanz darf nicht positiv werden, wenn man abnehmen möchte.“ Zwar sei es auch im Prinzip richtig, dass man eher abnehme, wenn man hungere, aber: „Man nimmt dann auch Muskelmasse ab, die aber ja den Energiebedarf bestimmt – das heißt, man nimmt hinterher auch schneller wieder zu.“

Auch zu den Zusammenhängen zwischen Fruchtzuckern (etwa auch in Obstsaften) und der in unserer modernen Gesellschaft fortschreitenden Entwicklung von Fettlebern – auch schon bei Jugendlichen – konnte die Oecotrophologin den Zuhörerinnen und Zuhörern einiges erklären. Hier erscheint es Christiane Ainetter sinnvoller, etwa „eine schöne Schüssel Obstsalat“ als einen modernen „Smoothie“ zu sich zu nehmen: „Obst essen ist immer besser, als nur den Saft zu trinken, dem die Ballaststoffe fehlen und ein Sättigungsgefühl ausbleibt.“

Es gebe noch viele Erkenntnisse dieses Abends – etwa zum Eisengehalt und zum Aufwärmen von Spinat, zum Vitamingehalt von Salat, zum schonenden Kochen oder zum Vollkorngehalt in Vollkornbrot – hier aufzuzählen, das würde allerdings den Rahmen sprengen. Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Abends im Hessensaal hat das Zuhören aber ganz sicher einige neue Erkenntnisse gebracht.

Hattersheims Gleichstellungsbeauftragte Ingrid Unger freute sich über den großen Zuspruch, den die Veranstaltung hatte. „Ich bin sehr zufrieden“, lachte sie und die MTK-Gleichstellungsbeauftragte Martina Weyand-Ong bestätigte gerne: „Frau Unger ist eine unserer aktivsten Kolleginnen, das war die bestbesuchte Veranstaltung der Reihe „Frau total“ in diesem Jahr.“