



© StockPhotoPro - fotolia.com

16.11.2016 08:16 CET

## **Dunkles Brot ist gesund, Fett macht dick – was ist dran an den Ernährungsmythen?**

**Hatschi! Der Winter bringt oft Erkältungswellen mit sich. Wer anfällig ist für Schnupfen und Co., kann durch eine gesündere Ernährung sein Immunsystem stärken. Schon einfache Ernährungsregeln sollen dazu beitragen. Über die Jahre haben sich viele Alltagsweisheiten angesammelt – doch welche davon stimmen wirklich?**

“An apple a day keeps the doctor away” zählt wohl zu den bekanntesten Ernährungsmythen. Aber schützt der tägliche Apfel wirklich vor dem

Arztbesuch? Zwar enthält ein Apfel wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamin C und E. Der Vitamingehalt reicht aber nicht aus, um damit den Tagesbedarf zu decken. Wichtig ist die Kombination verschiedener Obst- und Gemüsesorten. Die Faustregel lautet: 'Five a day' – fünfmal täglich frisches Obst und Gemüse. Gelegentlich kann auch ein Obst- sowie Gemüse-Saft oder ein Smoothie eine Portion ersetzen.

"Der Mensch braucht drei Liter Flüssigkeit am Tag." Täglich drei Liter Wasser zu trinken, ist aber die falsche Konsequenz. Denn auch durch die Nahrung nimmt der Körper Flüssigkeit auf. Lediglich die Hälfte der täglich benötigten Flüssigkeitsmenge sollte durch Getränke zugeführt werden – vorzugsweise in Form von Wasser. Auf gesüßte Fruchtsäfte, Cola oder Brausegetränke sowie Alkohol sollte verzichtet werden. Sind Herz und Nieren gesund, gibt es keine Vorgaben. Durch viel Sport, körperliche Arbeit oder heiße Temperaturen steigt der Flüssigkeitsbedarf. Grundsätzlich sollten gesunde Menschen ihrem Durstgefühl vertrauen und sich nicht zwingen, mehr zu trinken.

"Je dunkler das Brot, desto gesünder ist es." Diesen Glauben nutzen viele Brotproduzenten und färben ihr Produkt beispielsweise mit Zuckercouleur dunkler. Dadurch wirkt das Brot zwar gesünder, enthält aber mehr Zucker als viele Weiß- oder Graubrote. Ob ein Brot gesund ist oder nicht, hängt in erster Linie nicht von seiner Farbe, sondern von seinem Vollkorn-Anteil und den Ballaststoffen ab.

"Fett macht Fett." Neue Studien liefern andere Erkenntnisse: Fett ist nicht nur Geschmacksträger, sondern auch ein wichtiger Nährstoff für Nerven, Muskeln, Stoffwechsel und Immunsystem. Frauen sollten am Tag rund 60 Gramm Fett zu sich nehmen. Bei Männern ist der Bedarf etwas höher. Bis zu 80 Gramm Fett benötigt ihr Körper täglich. Ungesättigte Fettsäuren wie in Fisch, Nüssen und Olivenöl sind gesund, da sie den Gehalt des "schlechten" LDL-Cholesterins reduzieren und die Gesundheit des Herzens fördern.

Wer gesund leben möchte, sollte im Zweifel einen Ernährungsexperten oder den Hausarzt fragen und nicht jeden Ernährungsmythos glauben.

---

Die Barmenia zählt zu den großen unabhängigen Versicherungsgruppen in Deutschland mit mehr als einer Million Kunden und einem Bestand von über 1,9 Millionen Versicherungsverträgen. Das Produktangebot der Unternehmensgruppe reicht von Kranken- und Lebensversicherungen über

Unfall- sowie Kfz-Versicherungen bis hin zu Haftpflicht- und Sachversicherungen. Für die Bezirksdirektion Aachen sind 32 Außen- und zwei Innendienstmitarbeiter beschäftigt. Deutschlandweit ist die Barmenia in den einzelnen Regionen mit ungefähr 50 Niederlassungen vertreten und bietet ihren Versicherungsnehmern direkten Service vor Ort.

## Kontaktpersonen



### **Marina Weise-Boncsek**

Pressekontakt

Pressereferentin

Krankenversicherungen

[marina.weise@barmenia.de](mailto:marina.weise@barmenia.de)

+49 202 438-2718

+49 160 96932975