

TAGBLATT

5. September 2017, 07:29 Uhr

Viel Bier gibt keinen Bauch



Bei der Aufnahme flüssiger Lebensmittel stellt sich anders als bei fester Nahrung kein Sättigungsgefühl ein, auch wenn bereits genügend Kalorien aufgenommen wurden. Das ist eine Erklärung für den Bierbauch. (Bild: Philipp Baer/Archiv)

Essen muss heute nicht einfach schmecken, sondern vor allem gesund sein. Dabei halten wir uns ohne zu hinterfragen an Regeln, die wir in Kindertagen oder aus Modeheftli aufgeschnappt haben. Halten sie einer Überprüfung stand? Fünf Beispiele.

Bier gibt einen Bierbauch, ein Gläschen "Roten" am Tag ist gesund und Grüntee verhilft zu einem langen Leben: Ums täglich Brot gibt es viele vermeintliche Gewissheiten, die von Generation zu Generation oder seit wenigen Jahren von "Influencern" weitergegeben werden. Ein österreichisches Forscherteam prüft im Buch "77 Legenden zum Thema Ernährung - wahr oder falsch?" solche Behauptungen. Fünf mehr oder weniger häufig genannte Beispiele:

Bier trinken gibt einen Bierbauch

Manche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass das Trinken von Bier mit Alkohol tatsächlich zu einer Gewichtszunahme führt. In anderen Studien zeigt sich jedoch entweder kein oder sogar ein gegenteiliger Effekt.

Bei der Aufnahme flüssiger Lebensmittel stellt sich anders als bei fester Nahrung kein Sättigungsgefühl ein, auch wenn bereits genügend Kalorien aufgenommen wurden. Das ist eine Erklärung für den Bierbauch, die von wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt wird. Langzeitstudien widerlegen sie jedoch. Sie weisen bei moderatem Bierkonsum geringe Gewichtszunahmen aus, bei grösseren Mengen blieb das Gewicht stabil oder ging eher zurück. Fazit: Alkohol macht wohl nicht automatisch dick.

Beim Essen ganz oder vorwiegend auf Rohkost zu setzen ist gesund

Bislang gibt es keine überzeugenden Belege dafür, dass Rohkost gesundheitliche Vorteile gegenüber einer Ernährung hat, die auch gekochte Lebensmittel einschliesst. Es gibt sogar Hinweise auf mögliche gesundheitliche Nachteile.

Bestimmte Obst- oder Gemüsearten roh zu verzehren, ist keine schlechte Idee, weil eine Reihe von Vitaminen durch Hitze zerstört wird. Andererseits kann der Körper bestimmte Nahrung gekocht besser verwerten. Rohkost kann Vor- und Nachteile haben, wobei es eher Hinweise auf negative Folgen für die Gesundheit gibt. Hauptgrund ist die dadurch eingeschränkte Auswahl und die Gefahr einer Unterversorgung.

Artischocken sind ein Wundermittel bei Magen-Darm-Problemen

Es gibt zwar einige Studien, in denen die Wirksamkeit von Artischocken-Präparaten bei Verdauungsproblemen getestet wurde, die Arbeiten sind jedoch von schlechter Qualität und somit nicht aussagekräftig.

Artischocken werden seit Jahrhunderten als Appetitanreger oder Verdauungshilfe eingesetzt. Heute gibt es neben Tees und Säften auch Kapseln und Dragees auf der Basis von Artischockenblättern. Eine Handvoll Studien hat ihre Wirksamkeit untersucht, allerdings überzeugt keine dieser Arbeiten. Aus wissenschaftlicher Sicht ist es deshalb völlig unklar, ob Artischocken-Präparate wirklich bei Magen-Darm-Problemen helfen. Bislang sind nicht einmal die potenziell wirksamen Substanzen in der Pflanze bekannt.

Grüner Tee verlängert das Leben und senkt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung

Möglicherweise stimmt das. Es gibt Hinweise darauf, dass grüner Tee die Wahrscheinlichkeit eines frühzeitigen Todes, insbesondere durch Herz-Kreislauf-Krankheiten, verringern könnte.

Beobachtungsstudien zeigen, dass passionierte Grünteetrinker im Durchschnitt länger leben. Dass Grüntee vor Schlaganfällen oder Herzinfarkt schützt, lässt sich daraus aber nicht unmittelbar ableiten. Solche Studien zeigen nur, dass sich grüner Tee möglicherweise günstig auf die Cholesterin- und Blutdruckwerte auswirkt. Welche Substanzen diesen Effekt verursachen, ist unklar. Klar aber ist: Zur Vorbeugung diverser Zivilisationskrankheiten reicht ein einzelnes Getränk nicht.

Lasst den Kühen ihre Hörner: Hornkuh-Milch enthält weniger Allergene und ist leichter verträglich für laktoseintolerante Personen

Zur Behauptung, Milch von Kühen mit Hörnern sei qualitativ besser als die von enthornten Kühen, sind keine wissenschaftlich haltbaren Studien zu finden.

Bestimmte Interessenverbände behaupten, dass die Milchqualität darunter leide, wenn Milchkühe enthornt werden. Die als Beweis angeführte Kristallanalyse basiert jedoch auf subjektiven Einschätzungen und ist keine wissenschaftlich anerkannte Messmethode. Eine Dissertation zum Thema stützt sich auf zu wenige Beispiele. Ob Personen mit Milchallergie oder -unverträglichkeit auf die Milch von Hornkühen mit weniger Beschwerden reagieren, wurde bislang nie untersucht.

77 Legenden zum Thema Ernährung – wahr oder falsch? Gesundheitstipp Ratgeber, 190 S., Fr. 37.–

www.gesundheitstipp.ch

Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:

<http://www.tagblatt.ch/nachrichten/panorama/viel-bier-gibt-keinen-bauch;art253654,5076278>

COPYRIGHT © ST.GALLER TAGBLATT AG
ALLE RECHTE VORBEHALTEN. EINE WEITERVERARBEITUNG,
WIEDERVERÖFFENTLICHUNG ODER DAUERHAFTE SPEICHERUNG ZU
GEWERBLICHEN ODER ANDEREN ZWECKEN OHNE VORHERIGE
AUSDRÜCKLICHE ERLAUBNIS VON ST.GALLER TAGBLATT ONLINE IST
NICHT GESTATTET.