

I N F O S H E E T · E R N Ä H R U N G

Die Ernährungsmythen

Acht hartnäckige Irrtümer rund um Ernährung – und was die Wissenschaft wirklich dazu sagt.

SARINA KRÖGER

ERNÄHRUNGSBERATUNG · BEWEGUNG · STRESSMANAGEMENT

Ein Mythos hat fast immer einen wahren Kern.

Rund um Ernährung halten sich hartnäckige Halbwahrheiten – oft von Generation zu Generation weitergegeben. Hier die acht häufigsten Mythen im Check: was dahintersteckt, und was die aktuelle Forschung tatsächlich zeigt.

Entscheidend sind fast immer **Gesamtmenge, Qualität und Kontext** – nicht ein einzelnes Lebensmittel oder ein einzelner Zeitpunkt. Kein Mythos ersetzt den Blick auf das große Ganze.

IN KURZFORM

- Die meisten Mythen enthalten einen **wahren Kern**, der falsch verallgemeinert wird.
- Entscheidend sind fast immer **Gesamtmenge, Qualität und Kontext** – nicht Einzelfälle.
- Fett, Kohlenhydrate und Mahlzeitenfrequenz sind **seltener das Problem** als gedacht.
- Ein Blick auf die **Studienlage** lohnt sich, bevor du eine Regel blind übernimmst.

TEIL 1

Die Mythen im Check

Acht *Mythen*, die sich hartnäckig halten – und was wirklich dahintersteckt.

01 Mythos: „Fett macht fett“

Ein Erbe der Low-Fat-Welle der 90er-Jahre.

Der Mythos: Fett hat mit 9 kcal pro Gramm mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Eiweiß – daraus wurde der Schluss gezogen, wer Fett esse, werde automatisch fett.

Fakt: Fett wird von jeder Zelle im Körper gebraucht – für Zellmembranen, Hormone und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Entscheidend ist die tägliche Gesamtkalorienbilanz, nicht ein einzelner Nährstoff. Und: Die **richtige Fettqualität** macht den Unterschied – hochwertige, ungesättigte Fette wie **Omega-3** (Fisch, Leinöl, Walnüsse) machen nicht fett, sondern sind notwendig für Hormone und Zellen. Problematisch wird es erst bei einem dauerhaften Kalorienüberschuss, unabhängig davon, ob er aus Fett, Zucker oder Alkohol stammt.

02 Mythos: „Kohlenhydrate am Abend machen dick“

Die Uhrzeit-Regel, die sich hartnäckig hält.

Der Mythos: Viele meiden abends bewusst Nudeln, Reis oder Brot, weil sie glauben, der Körper verwerte Kohlenhydrate nach 18 Uhr automatisch schlechter.

Fakt: Der Körper führt kein Kalorienbuch nach Uhrzeit – ausschlaggebend ist, was insgesamt über den Tag gegessen wird. Richtig ist: Die **Bauchspeicheldrüse ist abends etwas weniger aktiv** als morgens, Kohlenhydrate werden also etwas langsamer verarbeitet. Entscheidender als die Uhrzeit ist aber die Qualität: Wer abends zu **Vollkornprodukten statt zu Weizen/Weißmehl** greift, ist länger satt und isst insgesamt weniger. Manche Studien zeigen sogar Vorteile abendlicher Kohlenhydrate für den Schlaf, da sie die Serotonin- und Melatoninbildung unterstützen können.

03 Mythos: „Kaffee entzieht dem Körper Wasser“

Ein Effekt, den man in der Praxis einfach ausgleicht.

Der Mythos: Kaffee gilt bei vielen als harmlos für den Flüssigkeitshaushalt, weil sich der Körper angeblich vollständig an das Koffein gewöhnt.

Fakt: Koffein wirkt harntreibend und entzieht dem Körper über die **Nieren Mineralstoffe** – Kaffee gilt deshalb zu Recht als **entwässernd**. Praxis: Am besten zu **jedem Kaffee ein zusätzliches Glas Wasser** trinken, um Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt auszugleichen.

04 Mythos: „Eier erhöhen den Cholesterinspiegel gefährlich“

Ein Klassiker, den die Wissenschaft längst korrigiert hat.

Der Mythos: Weil Eigelb reich an Cholesterin ist, galten Eier lange als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – „nicht mehr als zwei bis drei pro Woche“ hieß es.

Fakt: Gesättigte Fettsäuren beeinflussen den Blutcholesterinspiegel bei den meisten Menschen deutlich stärker als das Cholesterin aus der Nahrung selbst. Für gesunde Erwachsene gelten **1–2 Eier täglich** im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung als unbedenklich. Nur bei genetisch bedingter erhöhter Cholesterinaufnahme (rund 30 % der Bevölkerung) ist etwas mehr Zurückhaltung sinnvoll.

05 Mythos: „Viele kleine Mahlzeiten kurbeln den Stoffwechsel an“

Das „Grazing“-Prinzip auf dem Prüfstand.

Der Mythos: Fünf bis sechs kleine Mahlzeiten sollen den Stoffwechsel dauerhaft auf Trab halten und beim Abnehmen helfen.

Fakt: Die Verdauung verbraucht zwar Energie (thermischer Effekt der Nahrung), doch dieser hängt von der Gesamtmenge der Nahrung ab – nicht von der Anzahl der Mahlzeiten. Zu bedenken: Viele kleine Mahlzeiten können die **Fettverbrennung sogar eher bremsen**, da bei jeder Mahlzeit **Insulin ausgeschüttet wird** – und Insulin hemmt den Fettabbau. Wer längere Pausen zwischen den Mahlzeiten lässt, gibt dem Körper mehr Zeit für die Fettverbrennung. Die Mahlzeitenfrequenz darf sich am persönlichen Alltag und Sättigungsgefühl orientieren – mehr ist dabei nicht automatisch besser.

06 Mythos: „Detox-Kuren entgiften den Körper“

Der Körper hat sein eigenes Entgiftungssystem – rund um die Uhr.

Der Mythos: Saftkuren, Detox-Tees und Fastenprogramme versprechen, den Körper von „Schlacken“ und Giftstoffen zu befreien.

Fakt: Leber und Nieren entgiften den Körper kontinuierlich und benötigen dafür keine speziellen Kuren. Der wissenschaftliche Nachweis für zusätzliche „Entgiftung“ durch Detox-Produkte fehlt. Der tatsächliche Nutzen solcher Phasen kommt meist indirekt zustande: mehr Gemüse, mehr Wasser, weniger verarbeitete Lebensmittel – nicht der Detox-Effekt selbst.

07 Mythos: „Kalziummangel allein sorgt für Osteoporose“

Ein Mineralstoff allein macht noch keine starken Knochen.

Der Mythos: Osteoporose wird meist ausschließlich mit zu wenig Kalzium in Verbindung gebracht – die vermeintliche Lösung: mehr Milch, mehr Kalzium-Präparate.

Fakt: Kalzium ist wichtig, aber nur ein Teil des Puzzles. Ohne ausreichend Vitamin D kann der Körper Kalzium im Darm kaum aufnehmen, und ein Magnesiummangel bremst zusätzlich die Bildung des aktiven Vitamin-D-Hormons. Entscheidend ist das Zusammenspiel aus **Kalzium, Vitamin D, Magnesium** und regelmäßiger, knochenbelastender Bewegung.

08 Mythos: „Fruktose aus Obst macht dick und verursacht eine Fettleber“

Nicht jede Fruktosequelle ist gleich.

Der Mythos: Weil hohe Fruktosemengen mit Fettleber und Gewichtszunahme in Verbindung gebracht werden, gerät auch Obst in Verruf.

Fakt: Ganzes Obst enthält Fruktose in vergleichsweise kleinen Mengen – immer zusammen mit Ballaststoffen, Wasser und Mikronährstoffen, die die Aufnahme verlangsamen. Der eigentliche Risikofaktor ist **konzentrierte Fruktose aus verarbeiteten Lebensmitteln, Softdrinks und Süßigkeiten** – dort gelangt sie in großen Mengen und ohne Ballaststoffe in die Leber und kann dort zu Fetteinlagerung führen.

ZUM MITNEHMEN

„Nicht jeder Trend hält, was er verspricht – am Ende zählt, was du dauerhaft lebst, nicht was gerade gehypt wird.“