



*Sinn und Unsinn
von Diäten*



Inhalt

- **EINLEITUNG** Seite 3

- **DIÄTEN**
 - Formula-Diät Seite 4
 - Mischkost Diäten wie z. B. Brigitte Diät Seite 5
 - FdH Seite 7
 - Low Fat Diät Seite 7
 - Low Carb Diät z.B. Atkins , South-Beach Seite 8
 - Trennkost Seite 9
 - Kohlsuppen-Diät Seite 10
 - Blutgruppen- Diät Seite 11
 - Glyx Diät Seite 12
 - Fastenkuren Seite 13
 - Appetitzügler Seite 14

- **SINNLOS ODER SINNVOLL** Seite 15

- **ERNÄHRUNGSMÄRCHEN-EINFACH FABELHAFT-** Seite 16

Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand

die Badesaison steht vor der Tür. Wer kennt es nicht; Badehose/ Bikini aus dem Schrank geholt, angezogen und –um Gottes Willen- Pölsterchen auf Hüften, Gesäß und Oberschenkel werden sichtbar. Wer nach einer Diät sucht, wird leicht fündig.

Keine Frauenzeitschrift, kein Magazin ohne sogenannte Wunder- Diäten. Bei näherer Betrachtung sind das zwar meist „alte Hüte“, die neu aufgeputzt wurden, doch wer glaubt nicht gerne daran, dass es diesmal vielleicht doch klappt!

Tja, die Ernüchterung kommt, denn ...

...mit Geduld zum Traumgewicht

Fest steht: Gegen Übergewicht helfen weder radikale Hungerkuren noch Wunderpillen.

Auch Diäten, die im Handumdrehen schlank machen sollen, sind Humbug. Wer seine Ess- und Trinkgewohnheiten nicht auf Dauer umstellt, macht unweigerlich Bekanntschaft mit dem JoJo – Effekt. Erst Kilos runter und dann gleich wieder rauf, meist sogar mehr als vorher.

Viele sogenannte Wunderdiäten machen eher krank als schlank und begünstigen Übergewicht.

Die nahezu unüberschaubare Fülle von „ Diäten“ macht es schwer zwischen sinnvollen und weniger sinnvollen oder sogar gefährlichen Diäten zu unterscheiden.

Voraussetzung für einen dauerhaften Erfolg ist eine gesunde, ausgewogene und in ihrem Kilokaloriengehalt reduzierte Kost!

In dieser Broschüre sind nur einige von vielen sogenannten Diäten beschrieben, viel Spaß beim Lesen.

Ihr Ernährungsteam aus Damp

Diäten:

Formula -Diät
Mischkost Diäten wie z.B. Brigitte Diät
FdH
Low Fat Diät
Low Carb Diät wie z.B. Atkins, South- Beach
Trennkost
Kohlsuppen- Diät
Blutgruppen- Diät
Glyx Diät
Fastenkuren
Appetitzügler

- **Formula- Diät**

Formular- Diäten sind meist Pulver wie Modi-, Slim- oder Optifast die mit Wasser oder Milch angerührt werden und ein oder mehrere Mahlzeiten ersetzen. In dem Pulver sind alle lebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten. Falls alle Mahlzeiten ersetzt werden sollen ist der Warnhinweis „Darf ohne ärztlichen Rat nicht länger als drei Wochen verwendet werden.“ vorgeschrieben.

Fazit:

Da man nichts über eine ausgewogene Ernährung lernt, ist mit Formular-Diäten kein dauerhafter Erfolg zu erwarten. Durch die eintönige Ernährung entwickeln viele Anwender das starke Bedürfnis nach etwas „Gutem“, was häufig zu einer erhöhten Kalorienaufnahme nach der Diät führt.

- **Mischkostdiäten**

Wie schon der Bezeichnung zu entnehmen, sind Mischkostdiäten im Allgemeinen sehr differenziert aufgebaut.

Keine Nahrungsgruppe wird bevorzugt, es wird viel Wert auf ausgewogenes, abwechslungsreiches Essen und Trinken gelegt.

Dieses Grundprinzip stellt die Basis für erfolgreichen Gewichtsverlust dar.

Allerdings bietet das noch keine Garantie für Erfolg. Ohne die individuell richtige Ernährung und sportliche Betätigung, kann selbst die beste Diät dauerhaft keinen Erfolg haben.

Beispiele für Mischkostdiäten:

1. Brigitte Diät

Sie ist eine 1000 – 1500 Kalorien -Mischkost- Diät

Bei dieser Diät werden keine Kalorien gezählt, sondern täglich nach genau vorgegebenen Menüs gekocht.

Die Gerichte sind vielseitig und ausgewogen und Sie lernen Lebensmittel einzuschätzen.

Fazit:

Die Rezepte sind gut vorzubereiten, aber leider ist es unflexibel, wenn man zu Feierlichkeiten gehen möchte.

Sport, Bewegung und Stressbewältigung sind nicht Teil des Programms. Wer sich im Anschluss an die Brigitte- Diät beim Essen umstellt, kann mit der Brigitte- Diät gesund abnehmen.

2. Weight Watchers

Wörtlich übersetzt bedeutet es „ das Gewicht beobachten“. Es handelt sich bei der Kost um eine gruppengestützte Ernährungsumstellung und Kalorienreduktion.

Das Weight- Watchers – Ernährungsprinzip verbietet keine Lebensmittel, sondern kategorisiert diese nach Punkten.

Jedes Lebensmittel hat unterschiedlich viele Punkte. Dabei ist klar, dass nur eine bestimmte Punkteanzahl täglich gegessen werden darf.

Fazit:

Für alle, die sich mit dem Abnehmen schwer tun, ist der Erfahrungsaustausch in der Gruppe eine gute Motivationshilfe. Ein guter Lerneffekt über Lebensmittel wird zudem auch gewährleistet.

3. Fit for fun

Diese Diät bzw. Ernährungsweise ist ebenfalls einer Zeitschrift entsprungen. Fettarme und abwechslungsreiche Mischkost wird durch Sport- und Fitnessprogramme ergänzt. Dabei wird sowohl das Essverhalten als auch das Bewegungsverhalten von Übergewichtigen geschult.

Es gibt keine Verbote, alles ist erlaubt, jedoch in Maßen.

Speisepläne gewährleisten eine Kalorienzufuhr zwischen 1.400 und 2.000 kcal. täglich. Dadurch werden Heißhungerattacken und der Jojo-Effekt vermieden.

Fazit:

Eine sinnvolle Ernährungsumstellung, denn durch die Kombination kalorienbewusster Ernährung mit Sport gelingt es dauerhaft abzunehmen.

- **FdH**

Wenn Sie an Ihrer Ernährung eigentlich nichts ändern wollen, werden Sie vermutlich mit dem weit verbreiteten Prinzip des FdH liebäugeln. Es besticht durch seine Einfachheit: Die gewohnten Mahlzeiten werden auf die Hälfte verkleinert. Das beginnt beim Frühstück mit der halben Schüssel Schokoflakes und endet am Abend mit der Schnitzelhälfte.

Fazit:

Sport spielt bei dieser Methode keine Rolle, ebenso wenig wie Ernährungsfragen oder eine grundsätzliche Veränderung des Essverhaltens.

Sie werden von dieser Diät weder satt noch schlank und in Sachen Essen auch nicht klüger.

- **Low Fat Diät (= fettarme Diät)**

Jetzt bekommt das Fett sein Fett weg. Nicht zu Unrecht: immerhin liefert Fett rund neun Kilokalorien pro Gramm, mehr als jeder andere Nährstoff.

Alle Diäten mit deutlich reduzierter Fettmenge können im Prinzip als Low Fat betrachtet werden.

Dieser Ansatz ist prinzipiell sinnvoll und erfolgversprechend, vorausgesetzt man isst ausreichend Vollkornprodukte, Obst und Gemüse und orientiert sich bei der Lebensmittelauswahl an der Lebensmittelpyramide.

Da Eiweiß in Fleisch, Käse oder Wurst meist zusammen mit Fett auftritt, reguliert sich der Eiweißanteil automatisch über das Fettsparen.

Rigore Verbote gibt es nicht.

Eine langfristige Umstellung der Lebensgewohnheiten mit genügend Bewegung ist auch hier das Ziel für eine dauerhaft schlanke Linie.

- **Low Fat 30**

Bei dieser Diätform werden nur die Fettkalorien berücksichtigt. Nur 30 % der täglichen Kalorienmenge darf aus Fett bestehen. Das entspricht 60 g Fett pro Tag und ist ein sicherer Weg abzunehmen. Vorsicht jedoch bei Unterschreitung.

Es kommt zu einer Störung des Fetthaushaltes.

Fazit:

Es ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost und entspricht somit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

- **Low Carb Diät**

Übersetzt bedeutet Low Carb „wenig Kohlenhydrate“.

Für die Diät bedeutet es, dass Sie wenig bis gar keine Kohlenhydrate essen sollen, dafür bei Eiweiß und Fett richtig zuschlagen können. Denn vermeintlich soll nicht Fett der Hauptdickmacher sein, sondern die Kohlenhydrate.

Kohlenhydrate sind z.B. Getreide, Obst, Gemüse und Zucker.

In Amerika ist diese Diät sehr populär, trotzdem: dauerhaft führt diese Ernährungsform zu keinem Erfolg. Die bei dieser Diät anfallenden Stoffwechselprodukte belasten die Nieren, eine mögliche Folge sind unter anderem Gichtanfälle. Außerdem kann eine Erhöhung des Harnsäurespiegels und der Blutfettwerte zu Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

- **Beispiele für Low Carb Diäten:**

- 1. Atkins- Diät „Fett gegen Fett“**

Diese Diät sagt:

Kein Brot, aber Spiegeleier mit Speck zum Frühstück, so viel man mag und essen kann.

Keine Kartoffeln, aber mittags Eisbein oder Bratwurst.

Vitamine in Tablettenform, aber abends Wurst, Käse oder Fisch satt.

Man soll keine Kohlenhydrate essen, denn ein gestörter Kohlenhydrat-Stoffwechsel lasse die Dicken dicker werden.

Der Fettgehalt von deutlich über 50% und einen Eiweißanteil von 20 – 35% kann sogar bei gesunden Menschen den Stoffwechsel durcheinander bringen.

Fazit:

Fett gegen Fett ist eine ungesunde Art, ans Abspecken zu gehen. Der hohe Fleisch -und Fettkonsum kann nicht nur die Blutfettwerte, sondern auch die Harnsäure erhöhen und Gichtanfälle begünstigen.

Verhaltensänderungen in der Ernährung spielt keine Rolle bei dieser Diät.

2. South- Beach- Diät

Im Gegensatz zur Atkins- Diät unterscheidet man zwischen guten und schlechten Fetten. Während pflanzliche Öle, vor allem Olivenöl und Nüsse erlaubt sind, bleiben tierische Fette weiter gestrichen.

Ausnahme: Fischöl/-fett.

Weiterer Unterschied zu Atkins :

nicht alle Kohlenhydrate sollen gemieden werden, sondern Produkte aus weißem Auszugsmehl wie Brot und Nudeln, Kartoffeln oder zuckerhaltige Lebensmittel.

Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, die ebenfalls Kohlenhydrate enthalten sind dagegen erlaubt.

Diese Diät verbietet jedoch in den ersten zwei Wochen jegliche Kohlenhydrataufnahme. Nach den zwei Wochen werden allmählich Kohlenhydrate mit in den Speiseplan eingebaut.

Fazit:

Als Dauerkost ist die South Beach Diät nicht zu empfehlen. Nährstoffe werden dem Körper vorenthalten. Fett, das in großen Mengen verzehrt werden kann, hat die meisten Kalorien.

Der Mensch nimmt nur ab, wenn er weniger Kalorien isst und trinkt, als er benötigt.

- **Trennkost**

Die Trennkost fordert nach dem Grundsatz „ der Mensch soll nicht mischen, was die Natur zu mischen unterließ...“ , Eiweiß und Kohlenhydrate innerhalb einer Mahlzeit zu trennen. Ihre Verfechter gehen davon aus, dass Kohlenhydrate und Eiweiß nicht gleichzeitig verdaut werden können.

Die Folgen können Gärungsprozesse im Dünndarm sein.

Fazit:

Eine strikte Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten ist unmöglich, da fast alle Nahrungsmittel beide Bestandteile enthalten. Viele pflanzliche Kohlenhydratlieferanten sind gleichzeitig wichtige Eiweißquellen z.B. Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

Der Fettanteil an der Energiezufuhr ist mit 50% viel zu hoch. Der Anteil an gesättigten Fettsäuren ist dreimal so hoch wie von den Ernährungsgesellschaften empfohlen.

Positiv ist der hohe Anteil an Obst und Gemüse und die Bevorzugung von Vollkornprodukten.

- **Kohlsuppen- Diät**

Die Kohlsuppe ist derzeit groß angesagt.

Suppenfans sollen in einer Woche bis zu fünf Kilo abspecken können.

Was ist dran?

Für Kohlsuppe spricht: Sie ist kalorienarm und füllt den Magen, ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Die Rezeptur verlangt hauptsächlich Weißkohl, nach Geschmack auch Frühlingszwiebeln, Tomaten, Paprika, Staudensellerie. Gewürze peppen die Suppe auf.

Fazit:

Fraglich ist die Fett- Verbrenner- These: Der Körper soll für die Verbrennung des ballaststoffreichen Kohls mehr Energie aufwenden als er durch ihn bekommt. 100g Kohl enthalten rund 25 Kilokalorien.

Die Kohlsuppen- Diät erzielt eine Gewichtsabnahme, weil sie zur Ausscheidung von viel Wasser und zum Abbau von Muskelmasse, nicht aber Fettgewebe führt. Während der Diät lernt man nichts über eine gesunde kalorienarme Ernährung. Aus diesem Grund verfällt der Übergewichtige wieder in seine alten Ernährungsgewohnheiten. Die Gewichtszunahme nach der Kohlsuppen- Diät ist damit vorprogrammiert.

- **Blutgruppen-Diät**

Jede Blutgruppe reagiert auf bestimmte Eiweiße in der Nahrung anders. Das zumindest behauptet der Naturheilkundler Dr. Peter J. D'Adamo und andere, die in seinem Fahrwasser für die vier Blutgruppen des Menschen vier Ernährungskonzepte aufstellen.

Die These lautet:

Eiweiße schädigen den Körper, indem sie Blutzellen verklumpen!

Dieser Gefahr können wir jedoch begegnen, wenn wir uns

blutgruppengerecht ernähren.

Dann halten wir spielend unser Idealgewicht, werden langsamer alt und senken unser Risiko für viele Erkrankungen wie z.B. Krebs, Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes und Störungen der Leberfunktion.

Für jede Blutgruppe werden die Lebensmittel in 3 Kategorien eingeteilt.

Besonders vorteilhaft sind Nahrungsmittel, die wie Medizin wirken,

neutral einzustufen ist ein Nahrungsmittel, das lediglich der Ernährung

dient. Die dritte Kategorie, die wie Gift wirkt, sollte gemieden werden.

0- Typ- Diät	Eiweißreich, Obst und Gemüse, jedoch arm an Milch- und Getreideprodukten sowie Hülsenfrüchten.
A- Typ- Diät	Vegetarische Ernährung und Milchprodukte stark einschränken. Fisch und Sojaprodukte sind erlaubt.
B- Typ- Diät	fast alles ist erlaubt, aber Roggen, Weizen, Schwein und Huhn ist vom Speiseplan gestrichen.
AB- Typ-Diät	Kombination von A- und B- Typ in „moderner Verschmelzung“. Wenig Fleisch, viele Milchprodukte, Eier und Getreide.

Fazit:

Die Zubereitung ist recht aufwendig. Kochen für Familienmitglieder ist mit Mehraufwand verbunden, wenn verschiedene Blutgruppen zu berücksichtigen sind.

Für eine Dauerernährung ist diese Diät nicht geeignet. Zu fett, zu eiweißreich, zu viel Cholesterin (außer bei Blutgruppe A) und zu wenig Kohlenhydrate.

Daraus folgt, man nimmt an Gewicht zu und bildet eine Grundlage für Stoffwechselerkrankungen.

- **Glyx- Diäten**

Ein hoher Insulinspiegel im Blut erschwert den Abbau von Körperfett. An dieser simplen Tatsache setzt das Konzept der Glyx- Diäten an. Der Glyx ist der Glykämische Index und wird offiziell mit GI abgekürzt. Es gibt - vereinfacht ausgedrückt- an, wie stark ein bestimmtes Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt, sobald man es gegessen hat. Wenn man Süßes isst, schnellt der Blutzuckerspiegel in die Höhe, fällt aber anschließend rasch wieder ab, und Hunger stellt sich ein. Aus diesem Grund sind bei Glyx- Diäten Lebensmittel mit niedrigem Index angesagt, etwa Naturreis und Vollkorn, die längerfristig satt machen.

Fazit:

Die Kohlenhydrate zu differenzieren, ist grundsätzlich empfehlenswert. Das Glyx- Prinzip hat einen Nachteil: es ist kompliziert, weil man die Tabelle mit den entsprechenden Werten im Kopf haben muss. Auch spielt die Zusammensetzung der ganzen Mahlzeit eine Rolle dabei, wie schnell der Blutzuckerspiegel steigt.

- **Fastenkuren**

Fasten stellt im Gegensatz zum Hungern einen freiwilligen, totalen bzw. weitgehenden Nahrungsverzicht dar.

Ziele der Fastenkuren:

Gewichtsreduktion, Linderung rheumatischer Erkrankungen, „Entschlackung“ und Entlastung des Körpers, positive Beeinflussung der Stimmungslage.

Im Folgenden werden Beispiele von Fastenkuren vorgestellt.

1. Totalfasten

Das totale Fasten, auch „Nulldiät“ genannt, bezeichnet die strengste Form des Fastens, da auf jegliche Nahrungsaufnahme verzichtet wird. Der Fastende trinkt täglich lediglich 2-3 Liter kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser und Kräutertee. Um einer Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen entgegenzuwirken, werden diese Nährstoffe oft zusätzlich in Form von Präparaten gegeben.

2. Heilfasten

Diese Methode des Fastens empfiehlt sich als Therapie für bestimmte Erkrankungen, aber auch als vorbeugende Maßnahme.

Die gesamte Dauer der Heilfastenkur beträgt ca. 3- 4 Wochen.

Sie beginnt mit 1-3 Entlastungstagen, als Obst-, Hafer- oder Reistage.

Ziel ist es, den Körper langsam auf die eigentliche Fastenperiode vorzubereiten.

Während der Kur soll viel getrunken werden. Morgens und nachmittags ¼ l Tee, mittags ¼ l Fruchtsaft und zusätzlich über den ganzen Tag verteilt 2 l Mineralwasser.

Gesundheitliche Nachteile:

- Fasten führt zum Abbau von Muskelmasse. Dies fördert eine schnelle Gewichtszunahme nach Beendigung des Fastens.

- Der Körper drosselt angesichts der Notsituation seinen Grundumsatz: er verbraucht weniger Kalorien, was den Jojo- Effekt begünstigt.

Fazit:

Selbst Gesunde sollten höchstens unter ärztlicher Aufsicht fasten- und diese Diät nicht als Lösung ihrer Gewichtsprobleme sehen.

Ungeeignet zur Gewichtsreduktion.

Verhaltensempfehlung für Beruf, Haushalt und Freizeit

- **Appetitzügler**

Ausnahmsweise sind sich sämtliche Wissenschaftler und Lehrbücher einig: Das Gewicht. Nach Beendigung der Pilleneinnahme wird das Ausgangsgewicht aber fast immer wieder erreicht.

Der kurze Erfolg hat einen hohen Preis: es kann zu Nebenwirkungen wie Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck, bei längerer Einnahme auch zu Psychosen und Abhängigkeit führen.

Fazit:

Für keine der vielen Kapseln, Pillen und Tabletten ist einwandfrei erwiesen, dass sie das dauerhafte Abnehmen wirklich erleichtern. Nicht empfehlenswert!

Wie erkenne ich, ob eine Diät sinnlos oder sinnvoll ist?**So erkennen Sie eine sinnlose „Diät“**

- Versprechen, schnell Kilos zu verlieren – ohne eine Umstellung der Essgewohnheiten
- Einseitige Diäten, die auf einem bestimmten Nahrungsmittel basieren.
- Diät, die unter 1.000 Kcal am Tag liegt Unterversorgung und daraus resultierend Mangelerscheinungen.
- Wenn Lebensmittel strikt verboten werden.
- Vorher- Nachher Bilder: Diese werden meist nur bearbeitet und die angeblich verlorenen Pfunde retouchiert
- Institute, Kliniken und Wissenschaftler werden aus der Trickkiste geholt, um Seriosität zu erlangen.
- Erfolgs- und Geldzurückgarantie bei misslungener Diät. Ein Trick um Glaubwürdigkeit zu bekommen. Sie erhalten garantiert kein Geld zurück.

So erkennen Sie eine sinnvolle „Diät“ bzw. die richtigen Empfehlungen zum Essen und Trinken

- ausgewogene und vielseitige Lebensmittelauswahl die schmeckt und sättigt, aber fettbewusst ist
- eine Nahrungsaufnahme über 1.200 Kcal
- vitamin- und mineralstoffreiche Kost
- es gibt keine Verbote!
- falsche Essgewohnheiten werden aufgezeigt
- langsames Gewichtverlieren, keine Blitzdiätversprechen

Um gesund und vollwertig abzunehmen, kombinieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl nach dem Ernährungskreis mit seinen 7 Lebensmittelgruppen. Die Lebensmittel einer Gruppe ähneln sich in ihrer Zusammensetzung. Wenn Sie täglich aus allen sieben Gruppen essen und trinken und innerhalb der Gruppen abwechseln, dann erhalten Sie alle lebensnotwendigen Nährstoffe.

Ein gesundes abnehmen bedeutet max. 2 kg in einem Monat.

Ernährungsmärchen - Einfach fabelhaft -

Rund ums Essen und Abnehmen gibt es Theorien wie Sand am Meer. Doch bekannt und weit verbreitet heißt noch lange nicht richtig und zutreffend.

„ Essen am Abend macht dick“

Das Ergebnis einer Langzeituntersuchung amerikanischer Wissenschaftler zeigt:

es kommt weniger darauf an, wann man isst, als was und wie viel!

Es kommt auf die gesamte Energiebilanz am Tag an. Abends ist die Gefahr nach einer zu reichlichen, schweren Mahlzeit ein Völlegefühl oder Magendruck zu bekommen wesentlich größer als morgens und mittags.

Zwei bis drei Stunden sollten Sie daher zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und dem Schlafengehen verstreichen lassen.

„ Wer abnehmen will, darf kein Fett essen“

Um gesund zu bleiben, braucht der Körper Fett.

Wer weniger als 25g Fett pro Tag isst, dem fehlen wichtige fettlösliche Vitamine, der Hormonhaushalt gerät durcheinander und die Immunabwehr wird geschwächt.

„ Diätprodukte haben weniger Kalorien“

Das stimmt nicht immer. Denn Diätprodukte sind nicht zum Abnehmen gedacht, sondern in ihrer Zusammensetzung für die Ernährung wie Diabetes mellitus ausgerichtet.

Das hat aber nicht unbedingt Einfluss auf den Kaloriengehalt. Viele Diätprodukte haben genauso viele Kalorien wie herkömmliche Produkte, manche sogar mehr.

„ Light- Produkte machen schlank“

Nein!

Die Bezeichnung „light“ oder „leicht“ sind lebensmittelrechtlich keine geschützten oder definierten Begriffe, das heißt, mit einer solchen Kennzeichnung müssen nicht zwingend bestimmte Eigenschaften des Produktes verknüpft sein.

Daher wird „light“ auch sehr vielfältig verwendet.

Wenn es um „light“ im Sinne von fett- und kalorienreduzierten Lebensmitteln geht, muss das Lebensmittel mindestens 40% weniger Kalorien oder Fett haben, als ein vergleichbares übliches Lebensmittel.

„ Brauner Zucker ist gesünder als Weißer“

Zu mindestens 99% besteht brauner Zucker genau wie weißer Zucker, aus Saccharose (Zucker).

Der braune Zucker enthält noch Reste von eingedicktem Zuckersaft, dadurch haben sie etwas mehr Kalium und Magnesium, aber das haben andere Nahrungsmittel auch.

„ Rohes Gemüse ist am gesündesten“

Die Zellen vieler Gemüsesorten werden erst durch den Garungsprozess so aufgeschlossen, dass der menschliche Körper bestimmte Inhaltsstoffe aufnehmen kann:

z. B. das in Tomaten vorkommende Lycopin (sekundärer Pflanzenstoff) wird erst durch Zerkleinerung aus den Zellen gelöst.

In Tomatenpüree oder Suppe konnte mehr als das doppelte nachgewiesen werden.

Auch die Karotinoide aus gekochten Karotten können um ein fünffaches besser aufgenommen werden, als aus dem rohen Gemüse.

Quellenangabe:

Stiftung Warentest 2003 „ test spezial“

Ökotest

Medi City/ NAV-Virchow-Bund

(Verband der niedergelassenen Ärzte Deutschlands)

