

Die Ernährungspyramide im Wandel: Mythen und Fakten über gesunde Kost

In der Diskussion um gesunde Ernährung wird oft die Empfehlung ausgesprochen, der Ernährungspyramide zu folgen. Jedoch zeigt sich zunehmend, dass diese Pyramide nicht die erhoffte Orientierung bietet. Prof. Dr. Bernd Kronenberger, Chefarzt am Herz-Jesu-Krankenhaus in Fulda, beleuchtet in seinen Ausführungen die Mythen rund um die Ernährung und die Auswirkung auf die Gesundheit.
Die Bedeutung der ...

In der Diskussion um gesunde Ernährung wird oft die Empfehlung ausgesprochen, der Ernährungspyramide zu folgen. Jedoch zeigt sich zunehmend, dass diese Pyramide nicht die erhoffte Orientierung bietet. Prof. Dr. Bernd Kronenberger, Chefarzt am Herz-Jesu-Krankenhaus in Fulda, beleuchtet in seinen Ausführungen die Mythen rund um die Ernährung und die Auswirkung auf die Gesundheit.

Die Bedeutung der Getreideauswahl

Die vorherrschende Vorstellung, dass Getreide die Basis einer gesunden Ernährung sein sollte, wird von Kronenberger in Frage gestellt. In Deutschland konsumieren viele Menschen dreimal täglich Weizenprodukte. „Das sind reine Kohlenhydrate, die unserem Körper nicht die Nährstoffe liefern, die wir benötigen“, erklärt er. Stattdessen empfiehlt er den Wechsel zu Vollkornprodukten wie Hafer, Roggen und Gerste, die durch ihre Ballaststoffe eine gesunde Verdauung fördern. Diese Umstellung kann langfristig helfen, verschiedene Krankheiten vorzubeugen.

Die Illusion des gesunden Frühstücks

Viele greifen am Morgen zu Porridge oder Müsli, überzeugt von deren gesundheitlichem Wert. Doch Kronenberger warnt: „Fertige Müslis sind oftmals voller Zucker und ungesunder Fette.“ Nur die Verwendung von unverarbeiteten Vollkornflocken bietet den versprochenen Nutzen. Ein bewusster Blick auf die Zutaten ist hier entscheidend.

Vegetarische Ernährung: Ein zweischneidiges Schwert

Die Annahme, dass vegetarische Ernährung immer gesund ist, wird ebenfalls genauer betrachtet. Kronenberger erläutert: „Ein Steak kann nährstoffreicher sein als ein Brötchen, da es mehr Proteine und gesunde Fette enthält, die eine verlängerte Sättigung bieten.“ Er empfiehlt, die Grundlage der Ernährung durch Gemüse zu schaffen, da dieses voll von Vitaminen und Mineralstoffen ist.

Fett in der Ernährung: Ein Missverständnis

„Fett macht nicht automatisch dick“, so Kronenberger. Stattdessen sind gesunde Fette, wie sie in Olivenöl vorkommen, wichtig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Die Einführung von Butter und Wurst in die Ernährung kann somit durchaus sinnvoll sein, solange die Menge angemessen bleibt. Fette liefern Energie und helfen, ein Sättigungsgefühl zu vermitteln.

Fruchtzucker im Fokus

Der hohe Zuckergehalt in Obst wird oft als negativ angesehen, doch Kronenberger erklärt, dass der Zucker in frischen Früchten für den Körper weniger problematisch ist, solange er in seiner natürlichen Form vorliegt. „Verarbeitetes Obst, wie in Smoothies oder Säften, sollte dagegen möglichst vermieden werden, da

hier der Zucker ungehindert verfügbar ist“, warnt er.

Die Herausforderungen moderner Lebensmittel

In Zeiten von Convenience Food und industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln ist es wichtig, kritisch zu sein. „Diese Lebensmittel enthalten oft unerwünschte Zusatzstoffe, die die Gesundheit beeinträchtigen können“, sagt Kronenberger. Insbesondere Getränke wie Softdrinks sind keine geeignete Flüssigkeitsquelle und sollten durch Wasser oder ungesüßte Tees ersetzt werden.

Praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung

Abschließend empfiehlt Prof. Dr. Kronenberger, die eigenen Essgewohnheiten zu überdenken und wieder auf die Signale des Körpers zu hören. „Die natürliche Hungersignale sollten nicht unterdrückt werden“, schlägt er vor. Informationen für eine bewusste Ernährung und hilfreiche Tipps bietet das Herz-Jesu-Krankenhaus in Fulda auf seiner Online-Plattform. Ein gesundes Ernährungsverhalten ist entscheidend für das Wohlbefinden und die Prävention von Krankheiten in der modernen Gesellschaft.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)