



Ungesünder als ihr Ruf

VON REGINA HARTLEB

Die Nahrungsmittelindustrie kennt viele Wege, um uns Verbrauchern Appetit zu machen. Und nutzt dabei auch den Wunsch vieler Menschen, sich gesünder, moderner, möglicherweise fleischlos zu ernähren. Es gibt Obst zum Trinken, Eiweißbomben als schmackhafte Puddings und jede Menge (nicht unbedingt) kalorienarme Light-Produkte. Aber auch solche scheinbar gesunden Lebensmittel sind mit Vorsicht „zu genießen“. Selbst Obst, Milch oder Nüsse haben ihre Tücken. Eine Auswahl von Nahrungsmitteln, bei denen es sich unbedingt lohnt, genau hinzuschauen.

Smoothies Allein die Optik lädt zum Konsumieren ein: In allen Farben leuchten Smoothies, längst auch in Kühlregalen von Discountern. Sie gelten als Vitaminbomben und sind auch bei Obstmuffeln hoch im Kurs. Die fein pürierte Mischung aus Obst oder Gemüse schmeckt in der Regel angenehm süß, ein Fläschchen davon ist schnell nebenbei getrunken. Was

Können Obst und Gemüse schädlich sein? Ist Joghurt immer die richtige Wahl? Und was ist mit Fleischersatz und Trockenfrüchten? Selbst angeblich gute Lebensmittel sind oft mit Vorsicht zu genießen.

Spätfolge davontragen: Denn Fructose ist die einzige Zuckerart, die in unserer Leber verstoffwechselt und als Fett gespeichert wird und daher eine Fettleber verursachen kann.

High-Protein-Produkte Puddings, Quarks und Shakes mit dem Label „High-Protein“ füllen mittlerweile ganze Regalwände in Supermärkten. Um diese Bezeichnung

wie Zichner es nennt, „erhitzt und totgekocht“. Die für die Darmflora gesunden Milchsäurebakterien sind also abgetötet. Stattdessen ist in der Fruchtmischung viel Zucker enthalten, meist Glucose und Fructose. Bei zu hohem Konsum schafft der Dünndarm es aber gar nicht, dieses Überangebot an Fruchtzucker aufzunehmen und zu verarbeiten. Als Folge gelangt der überschüssige Fruchtzucker in den Dickdarm, wo sich die Bakterien darauf stürzen. Die Folge: Blähungen, Bauchweh, Verdauungsprobleme. Fazit: Ein Fruchtjoghurt ist eher eine Süßigkeit als eine gesunde Mahlzeit.

Studentenfutter Nüsse und Trockenfrüchte enthalten all das, was eine gemischte Mahlzeit ausmacht: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße und Ballaststoffe. Dazu liefern vor allem Nüsse Eisen, Kalzium, Kalium und wichtige Spurenelemente. So weit, so gesund. Die Gefahr hierbei ist der sehr hohe Kaloriengehalt, denn sehr schnell hat man viel zu viel dieser energiereichen Mischung weggeknabbert. Zweiter Problempunkt sind mögliche Schadstoffe vor allem in den Nüs-