

ERNÄHRUNGSMYTHEN

Wahrheit oder Unsinn?

Mobil
KRANKENKASSE



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

ERNÄHRUNGSMYTHEN

Welche Mythen kennen Sie?



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

WAHRHEIT ODER UNSINN?

Was steckt hinter Ernährungsmythen



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

MYTHOS KOHLENHYDRATE

Fluch oder Segen?



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

ENERGIELIEFERANT

- Unser Gehirn und Organe brauchen Glucose (Traubenzucker), um funktionieren zu können.
- Unser Körper baut alle Kohlenhydrate – ob komplexe oder einfache – zu einzelnen Glucosebausteinen ab.
- Glucose gewinnt der Körper am besten aus komplexen Kohlenhydraten.
- Umsetzung: Vollkornprodukte, stärkereiches Gemüse (Kartoffeln, Kürbis), Obst, Getreide als Energielieferanten nutzen.

Komplexe Kohlenhydrate versorgen den Körper langanhaltend und konstant mit Energie.

KOHLLENHDRATE – EINFACH ODER KOMPLEX



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement



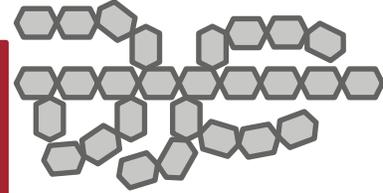
einfach

- Schießen ins Blut
- Schnelle und kurze Energieversorgung
- Kurze Sättigung
- Viel Insulin notwendig
- „Leere Kalorien“: nur Energie, keine Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe



komplex

- Fließen ins Blut
- Konstante und lange Energieversorgung
- Langanhaltende Sättigung
- Wenig Insulin notwendig
- Enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe





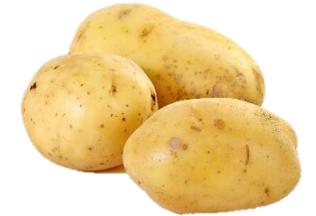
movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

BALLASTSTOFFE

Dies sind unverdauliche Nahrungsbestandteile.

- Regulation des Blutzuckerspiegels und langanhaltende Sättigung
- Förderung gesunder Verdauung und Darmflora
- Sättigung ohne Kalorien zu liefern
- Regulierung des Cholesterinspiegels

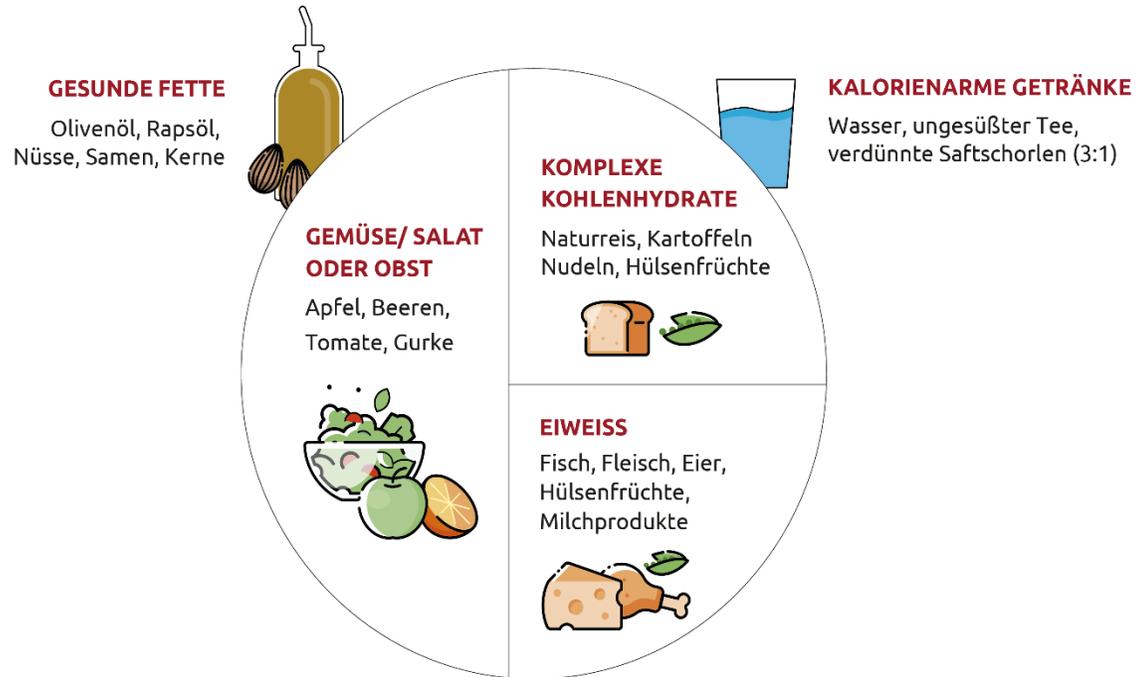
Ballaststoffquellen: Vollkorngetreideprodukte, Gemüse, Obst (v.a. Beerenobst), Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen



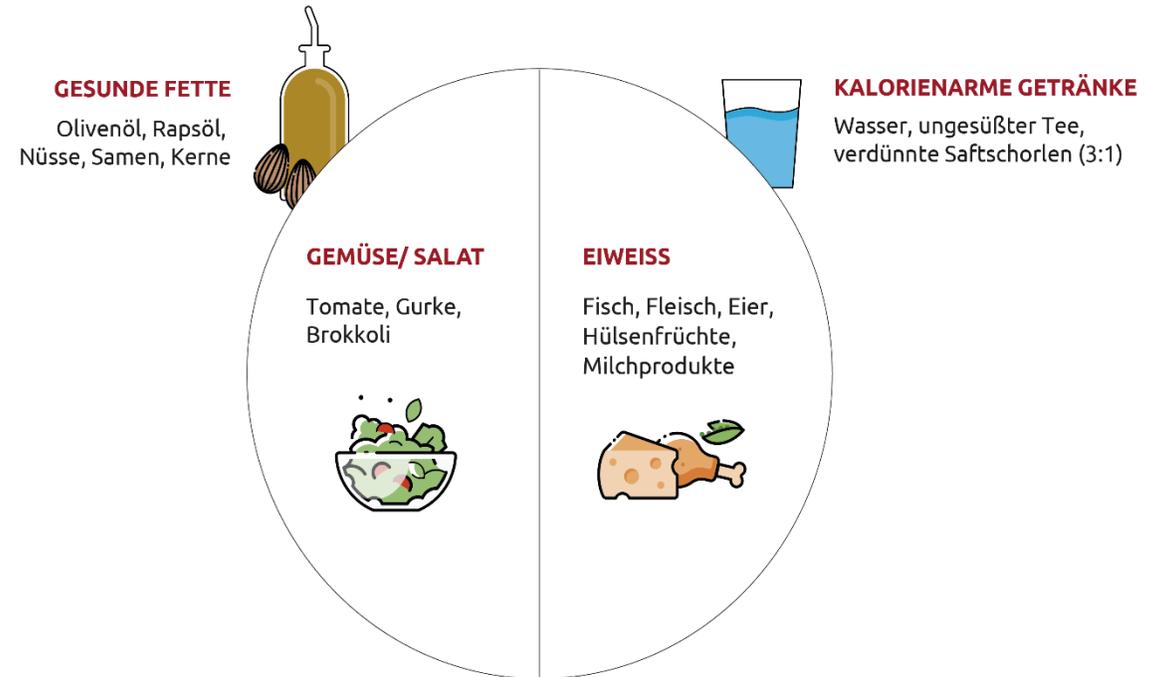
TELLERMODELL



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement



Geeignet für Mahlzeiten vor/ während
der Schicht



Geeignet für Mahlzeiten vor dem
Schlafengehen.



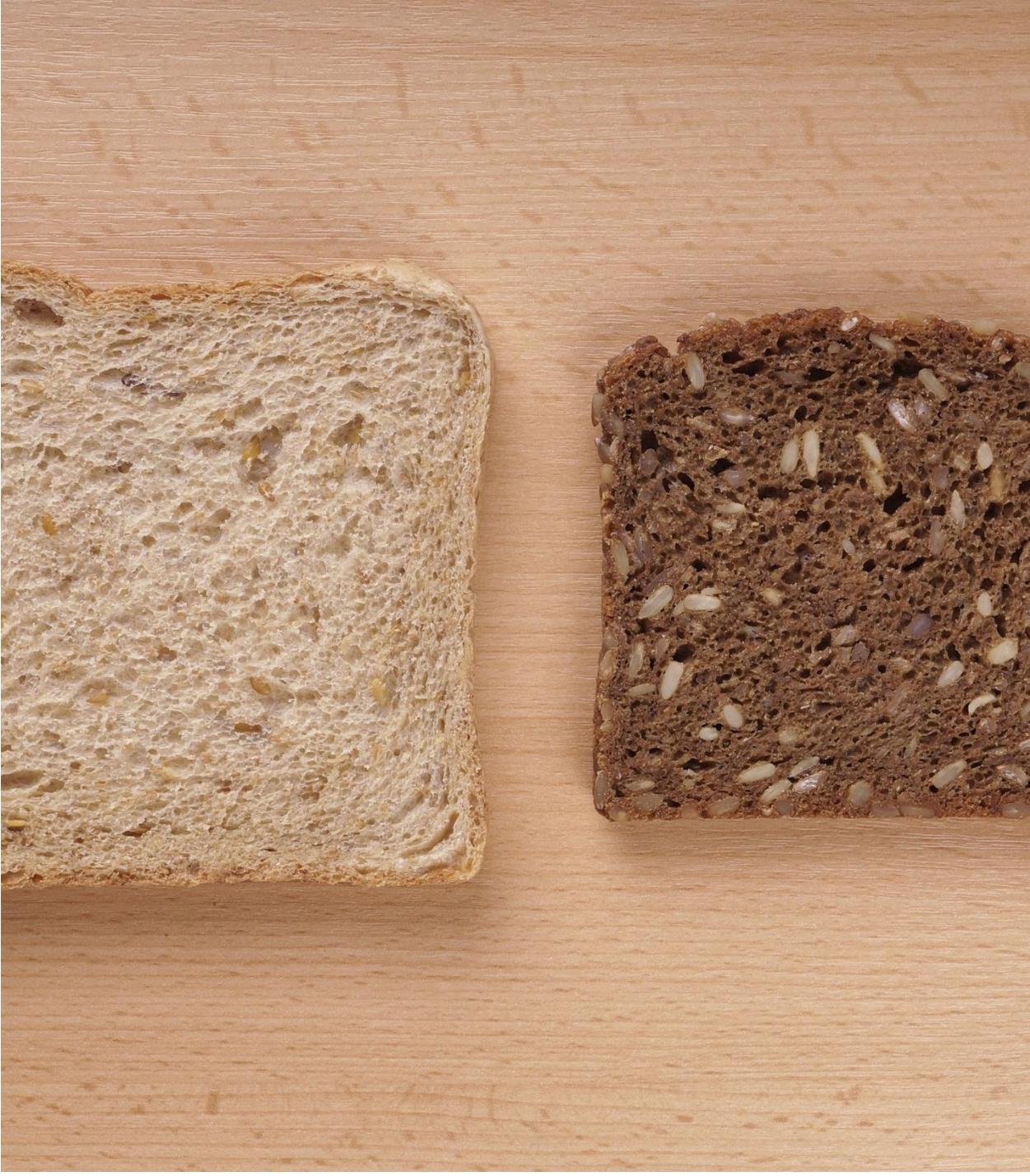
movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

DUNKLES BROT

Ist dunkles Brot gesünder als helles Brot?

- Dunkles Brot wird mit Vollkorn assoziiert, dies muss jedoch nicht der Fall sein.
- Durch Malzextrakt oder Zuckercouleur nimmt das Brot beim Backen die dunkle Farbe an.
- Gesetzliche Regelung: Es darf nur „Vollkorn“ drauf stehen, wenn mind. 90% Vollkornmehl im Brot enthalten sind.

Vollkorn ist gesünder als Weißmehl. Es ist jedoch nur enthalten, wenn es drauf steht!





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

DINKEL ODER WEIZEN

Ist Dinkel gesünder als Weizen?

- Dinkel ist, aufgrund seiner Eiweißstruktur besser verträglich.
- Der Ausmahlungsgrad von Getreide entscheidet über Mineralien-, Ballaststoff-, Vitamingehalt sowie Eiweißanteil.
- Vollkorngetreide(-produkte) enthalten den höchsten Anteil an gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffe, unabhängig davon welche Getreidesorte.

Dinkelprodukte stellen eine gute Alternative zu Weizenprodukten dar, wenn man sensibel auf Weizen reagiert. Jedoch nicht bei einer Glutenunverträglichkeit.

FRUCHTZUCKER

Ist Fruchtzucker ein gesunder Zucker?

- Fruchtzucker ist wie Glucose ein Einfachzucker.
- Fruchtzucker wird über die Leber verstoffwechselt. Bei übermäßigem Konsum, wird ein Teil zu Fett umgewandelt und kann so zur Entstehung einer Fettleber oder Übergewicht beitragen.
- Gefährlich ist dabei vor allem ein hoher Konsum von zugesetztem Fruchtzucker, z.B. in Form von Fructose-Glucose-Sirup oder Maissirup.

Fruchtzucker in Softgetränken und Fertigprodukten stellt daher ein gesundheitliches Risiko dar.

Keine Angst, bei den tägl. empfohlenen Mengen an Obst überwiegen die Vorteile deutlich!





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

BRAUNER ZUCKER

Ist brauner Zucker gesünder als weißer Zucker?

- Brauner Zucker ist das Gleiche wie weißer Zucker, ohne den Reinigungsprozess bei der Raffination.
- Voll(rohr)zucker enthält nur geringe Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen.
- Weißer und brauner Zucker unterscheiden sich lediglich im Geschmack.

Zucker bleibt Zucker und stellt in keiner Form ein Grundnahrungsmittel dar!





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

ERNÄHRUNGSTRENDS

Essen oder nicht essen?

TREND ODER WAHRHEIT

Welche Trends gibt es?

- **Vegan:** Rein pflanzliche Ernährung
- **Vegetarisch:** Pflanzenbasierte Ernährung mit Milchprodukten sowie Eiern
- **Paleo:** Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Eier, Fisch, Fleisch, pflanzliche Öle
- **Intervallfasten:** Feste Essens- (8h) und Fastenzeiten (16)
- **Low Fat:** fettreduzierte Diätform
- **Low Carb:** kohlenhydratreduzierter Diätform
- **FDH:** Man reduziert Kalorienaufnahme





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

NO FOOD

Abends essen macht dick?

- Es kommt darauf an, wieviel Energie über den Tag hinweg aufgenommen wird!
- Verdauungsorgane, Hormonsystem, Stoffwechsel folgen einer „inneren“ Uhr. Abends stellt sich der gesamte Organismus auf Ruhe und Erholung ein.
- Abends sollten leichte, eiweißreiche und kohlenhydratarme Mahlzeiten gegessen werden.



FLEISCHLOS GESUND

Braucht der Mensch Fleisch?

- Der Mensch braucht kein Fleisch, um seinen Nährstoff- und Energiebedarf zu decken.
- Nährstoffe, die aufgrund einer fleischlosen Ernährung fehlen, können über Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, oder Tofu ersetzt werden.

Wer das umfangreiche Lebensmittelangebot nutzt, kann seinen Nährstoffbedarf auch ohne Fleisch abdecken.





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

VEGAN ODER VEGETARISCH

Leben Veganer und Vegetarier gesünder?

- Veganer/ Vegetarier ernähren sich laut Studien meist gesundheitsbewusster, pflanzenbasiert und ausgewogener.
- Bei veganer Ernährung muss Vit. B12 substituiert werden. Weitere Problemnährstoffe sind Eisen, Omega-3-Fettsäuren und Zink.
- Trotz vegetarischer/ veganer Ernährung kann man zucker- und fettreiche Lebensmittel essen.

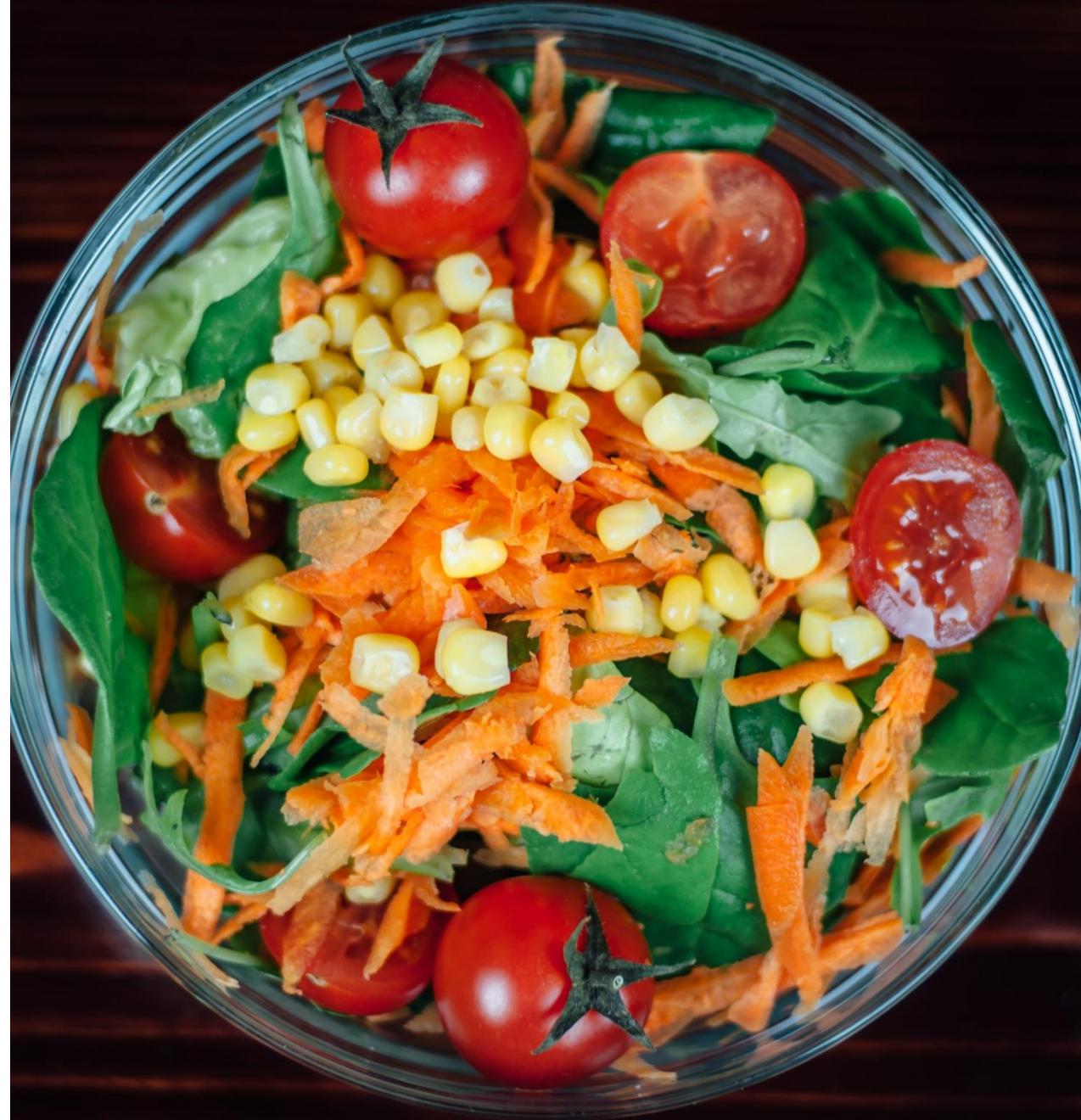
Auch bei einer veganen/vegetarischen Ernährung kommt es darauf an, welche Lebensmittel, in welchen Mengen auf den Teller kommen!

LOW CARB VS. LOW FAT

Fett macht fett und Kohlenhydrate krank.

FAKTEN:

- Hochwertige Kohlenhydrate und Fette sind unsere wichtigsten Energielieferanten.
- Fette sind sie für die Aufnahme bestimmter Vitamine erforderlich und unterstützen lebensnotwendige Funktion, wie z.B. unser Hormonsystem.
- Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkorngetreide(-produkte), Kartoffeln, Hülsenfrüchte sättigen, regulieren den Blutzucker und liefern Mineralstoffe und Vitamine.
- Der Konsum von Einfachzuckern und ungünstigen Transfettsäuren sollte reduziert werden.

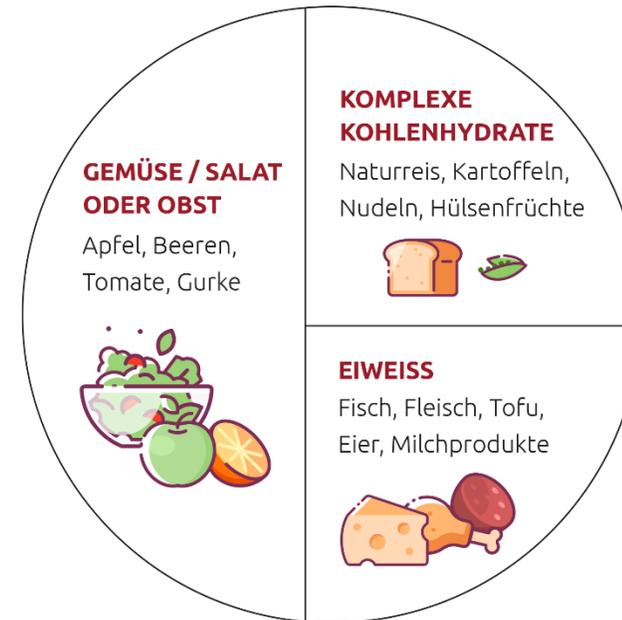




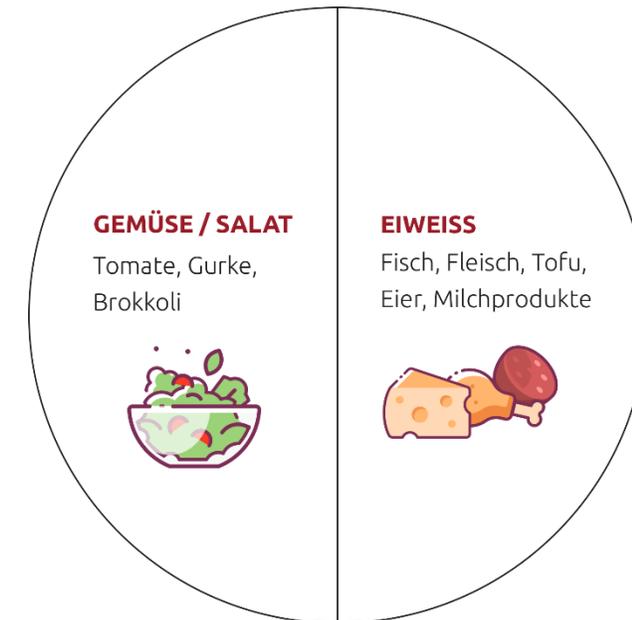
LOW CARB vs. LOW FAT

Fett macht fett oder Kohlenhydrate krank.

- In Studien konnte gezeigt werden, dass eine Low Carb Diät eine Gewichtsreduktion vor allem am Anfang unterstützt
- Studien zeigen, dass sich die Gewichtsabnahme von Low Carb und Low Fat Diäten auf Dauer angleichen
- In beiden Fällen spielen der eigene Lebensstil, Kaloriendefizit und Bewegungsverhalten eine zentrale Rolle
- **Es kommt auf eine konstante und angemessene Energieversorgung an, die dem persönlichen Lebensstil angepasst werden muss.**



Geeignet für Mahlzeiten vor/während der Schicht



Geeignet für Mahlzeiten vor dem Schlafengehen.

PALEO UND CO

Essen wie die Steinzeitmenschen, Low Carb, Low Fat,

- Bei allen Diätformen soll auf bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen verzichtet werden.
- Dabei wird entweder der Energiegehalt der Lebensmittel oder die tägliche Gesamt-Energieaufnahme reduziert.

Letztlich entscheidet der eigene Lebensstil, das ökologische Gewissen und Geschmacksvorlieben darüber, welche Ernährungsform die „Beste“ ist.





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

16:8 – INTERVALLFASTEN

Vor allem wann man isst, hat Einfluss auf unsere Gesundheit.

FAKTEN:

- Regelmäßige Mahlzeiten, gut gewählte Snacks und bewusste Essenspausen fördern eine konstante und angemessene Energieversorgung.
- Verdauungsorgane, Hormonsystem folgen einem zirkadianen Rhythmus. Gegen Abend befindet sich der gesamte Organismus im Ruhemodus.
- Auch ein 12:12-Rhythmus hat bereits einen positiven Einfluss auf Blutzuckerspiegel und Bluthochdruck.





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

GUTE UND BÖSE LEBENSMITTEL

Ist das so einfach?



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

LIGHTPRODUKTE

Machen Lightprodukte schlank?

- Der Begriff „light“ ist nicht eindeutig definiert: „zuckerarm“, „fettreduziert“, „fettarm“, „energiearm“
- Müssen mind. 30% weniger Fett, Zucker, Kalorien oder Alkohol enthalten.
- Mit sinkendem Fettgehalt steigt meist der Gehalt an zugesetztem Zucker.
- Hoher Anteil an Zusatzstoffen
- Häufig wird von Lightprodukten mehr gegessen

Fettarme Lebensmittel unterstützen eine langfristige Gewichtsabnahme kaum und haben keinerlei gesundheitliche Vorteile!



-30% Zucker



415 kcal
62 g KH
23 g Zucker
12 g Fett

405 kcal
59 g KH
14 g Zucker
12 g Fett

EIER

Erhöhen Eier den Cholesterinspiegel?

- Cholesterin ist Ausgangsstoff für die Bildung von z.B. (Sexual-)Hormonen oder Vitamin D.
- Unser Körper produziert selbstständig Cholesterin.
- Wir nehmen Cholesterin zusätzlich über tierische Lebensmittel wie Eier, Fleisch oder Milch, auf.
- Bei Cholesterinaufnahme über die Nahrung, wird körpereigene Cholesterinproduktion oder Aufnahme über den Darm reduziert.

Eier erhöhen bei gut funktionierenden Regulationsmechanismen den Cholesterinspiegel nicht.





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

SMOOTHIE

Sind Smoothies ganz besonders gesund?

- Smoothies enthalten bis auf Schale und Kerngehäuse die gesamte Frucht.
- Industrielle Smoothies bestehen aus Saft und Fruchtpüree. Je höher der Saftgehalt desto geringer der Vitamin-, Mineralstoff- und Ballaststoffgehalt!
- Vorproduzierte Smoothies aus dem Supermarkt können wahre Zuckerbomben sein und sind mit Fruchtsäften gleichzusetzen.

Vor allem selbstgemachte Smoothies, sowie Smoothies mit max. 50% Saftgehalt eignen sich als gesunde Snacks/ Mahlzeitenersatz.





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

OLIVENÖL

Ist Olivenöl gut fürs Herz?

- Enthaltene sekundären Pflanzenstoffe besitzen eine stark antioxidative (zellschützende) und krebshemmende Wirkung.
- Enthaltene Phenol Oleuropein wirkt zusätzlich stark antiatherogen (gegen Artherosklerose) und schützt auf diese Weise Gefäße und das Herz.
- Gesundheitsfördernde, sekundäre Inhaltsstoffe nur in nativem Olivenöl enthalten.

Natives Olivenöl besitzt daher verschiedene gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe.



KAFFEE

Entzieht Kaffee dem Körper Wasser?

- Koffein regt Nierentätigkeit kurzzeitig an, dieser entwässernde Effekt nimmt bei regelmäßigem Konsum jedoch ab.
- Kaffee wirkt belebend und anregend.
- Übermäßiger Koffeinkonsum kann daher zu Nervosität, Herzkreislaufproblemen und Bluthochdruck führen.

Kaffee ist daher als Genussmittel und nur eingeschränkt als Durstlöcher geeignet.



BIO LEBENSMITTEL

Sind Bio-Lebensmittel gesünder als konventionelle?

- Bio-Produkte weisen keinen höheren Nährstoffgehalt auf (Vitamine, Mineralstoffe).
- Bio-Produkte sind weitestgehend pestizid- und schadstofffrei, konventionelle Produkte nicht.
- Bio-Produkte enthalten weitaus weniger Zusatzstoffe und mehr gesundheitsfördernde, sekundäre Pflanzenstoffe.
- Tierische Bio-Produkte aus Weidetierhaltung besitzen eine gesündere Fettsäure-Zusammensetzung.

Bio-Produkte enthalten weniger Zusatzstoffe, eine geringere Pestizidbelastung und unterliegen strengeren Richtlinien.





BUTTER VS. MARGARINE

- Enthalten beide den gleichen Energie-, Fett- und Eiweißgehalt.
- Der Vitamingehalt, von Vitamin A,D,E ist nahezu identisch.
- Margarine ist ein Industrieprodukt, wohingegen Butter ein Naturprodukt ist.
- Margarine enthält einen höheren Anteil an essentiellen Fettsäuren.
- Margarine allein senkt einen erhöhten Cholesterinspiegel nicht.

Bei Streichfetten kommt es auf die tägliche Menge an und ob ein gesunder Ernährungsstil umgesetzt wird.





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

movement24 GmbH

Luisenstraße 62
D-80798 München

Telefon: 089 / 92 77 99 29

E-Mail: info@movement24.de

Web: www.movement24.de