

DER ZOOM NUTRIACTIS® #AUGUST



**BNP PARIBAS
CARDIF**



ERNÄHRUNG: HÄUFIGE IRRTÜMER

Dieses Dokument wurde erstellt im Rahmen der Partnerschaft zwischen

BNP Paribas Cardif und dem Universitätsklinikum Rouen-Normandie

Wenn Sie Fragen haben: nutriactis@chu-rouen.fr

Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle für unsere körperliche und geistige Gesundheit. In den Medien findet man eine Fülle von Irrtümern und Falschinformationen, und oft ist es schwierig, zwischen richtigen und falschen Informationen zu unterscheiden. Deshalb stehen Ernährungsfachleute vor der großen Herausforderung, falsche Informationen zu identifizieren und zu widerlegen, um Desinformation und alle damit verbundenen Risiken zu vermeiden. Es ist also wichtig, dass Sie bei den in den Medien kursierenden Informationen **vorsichtig** sind und gegebenenfalls **Ernährungsexperten konsultieren**, um **zuverlässige und wissenschaftlich bestätigte Informationen** zu erhalten. Im Folgenden werden wir Ihnen einige in den Medien zirkulierende Behauptungen vorstellen und auf ihre Richtigkeit prüfen.

„Ernährungswissenschaftlich gesehen ist die Kartoffel ein Gemüse“: FALSCH



Gemüse wird definiert als „Gemüsepflanze, die essbare Bestandteile besitzt (Knollen, Wurzeln...)“. Die Kartoffel ist also **aus botanischer Sicht ein Gemüse**. Ihr hoher Kohlenhydratanteil macht sie jedoch **ernährungswissenschaftlich gesehen zu einem stärkehaltigen Nahrungsmittel**. Der Großteil der Energie der Kartoffel stammt aus ihrer Stärke, die zu den Kohlenhydraten zählt.

Hinweis: Mais, Kidneybohnen, Bohnenkerne und Kichererbsen sind ebenfalls reich an Stärke und somit stärkehaltige Lebensmittel.

Obwohl Kartoffeln ernährungsphysiologisch kein Gemüse sind, enthalten ihre Schale und ihr Fleisch auch **Ballaststoffe**, die das **Sättigungsgefühl** und ein **gesundes Funktionieren des Verdauungssystems** fördern. Sie sind auch eine gute Quelle für **Vitamine** und **Mineralstoffe**: Vitamin C und B6, Kalium, Magnesium, Eisen; unerlässliche Elemente für einen gesunden Organismus. Ihr Nährstoffgehalt kann sich jedoch je nach Zubereitungsart ändern. Zum Beispiel soll das **Kochen von Kartoffeln mit der Haut** den Kaliumverlust begrenzen.



Je nach Stärkeart und Zubereitung/Garen **kann** der glykämische Index* (GI) von Kartoffeln **variieren**. Laut mehreren Studien haben **gekochte und dann abgekühlte Kartoffeln** einen niedrigen GI. Beim Abkühlen steigt ihr **Anteil an resistenter Stärke** (der auf dem Weg in den Dickdarm nicht durch Enzyme aufgespalten wird). Dies führt zu einem **niedrigeren GI** und fördert die Produktion von Molekülen durch die Mikrobiota, die als „**gesundheitsfördernd**“ anerkannt sind, z. B. kurzkettige Fettsäuren (Präbiotika).

Zubereitung Kartoffeln	Kartoffelpüree (natur)	Warmer Brei (natur)	Chips	Pommes frites	Kalter Brei (natur)
GI	105	90	69	58	56
kcal (100 g)	92	76	545	260	80

Chips und Pommes frites haben tatsächlich einen niedrigeren GI als andere Zubereitungsarten, aber diese Lebensmittel sind trotzdem nicht gesünder, da sie **typischerweise auch sehr viel Salz und durch das Frittieren viel Fett enthalten**. Deshalb ist es immer wichtig, sich abwechslungsreich zu ernähren, sei es mit Gemüse, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten (Kichererbsen, Bohnen ...), stärkehaltigen Lebensmitteln, Obst und Milchprodukten (**siehe Ernährungsleitfaden**).

*Der glykämische Index ist ein Maß für die Bestimmung der Wirkung eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel (Glykämie) und die Geschwindigkeit, mit der es aufgenommen wird (MAX 100 = Zucker).

„Ein Imbiss ist eine Knabbererei“: FALSCH



Ein Imbiss/Snack* ist eine Zwischenmahlzeit (vor- oder nachmittags) **als Reaktion auf Hungersignale des Körpers** (siehe NL Essgefühl), anders als eine Knabbererei. Wenn der Imbiss kontrolliert und ausgewogen ist, kann er **das Hungergefühl**, die **damit verbundene Frustration** und so auch **zwanghaftes Essen** eindämmen.

Trotz der Sensibilisierung für Empfehlungen in den Medien besteht eine solche Zwischenmahlzeit immer noch häufig aus **zu süßen, zu fetten und hochverarbeiteten** Lebensmitteln (siehe NL#Dezember), die somit nicht ausgewogen und ungesund sind. Für einen bewusst verzehrten Imbiss ist es wichtig, alle Ablenkungen auszuschließen, da sie das Essgefühl stören und somit das Essverhalten verändern.



Wenn Sie also Hunger spüren, empfiehlt es sich, einen Imbiss mit ballaststoffreichen Lebensmitteln zu essen und gleichzeitig den Anteil von Fett und Zucker zu begrenzen. Ein Beispiel für einen ausgewogenen Imbiss:



Ein solcher Imbiss **stilt den Hunger** und liefert **wichtige Nährstoffe**, um seinen **Ernährungsbedarf** zu decken. Zudem haben Studien gezeigt, dass ein **ausgewogener Imbiss die tägliche Nahrungsaufnahme (Kalorien) nicht beeinflusst**, da das Abendessen dann in der Regel später und weniger üppig ist.

„Frühstücken macht dick“: FALSCH

Das Frühstück ist eine **wichtige Mahlzeit**, da es die erste Mahlzeit nach dem **nächtlichen Fasten**** ist und dem Körper wichtige Nährstoffe und Energie für ein gutes Funktionieren von Körper und Geist für den Vormittag zuführt.

Ein ausgewogenes Frühstück sollte zum Beispiel enthalten:



Der Verzehr von Vollkorngetreide und Obst zum Frühstück liefert **Ballaststoffe**, die ein besseres **Sättigungsgefühl** erzeugen und dazu beitragen, **das Risiko von Diabetes und Fettleibigkeit zu senken**. Milchprodukte liefern ebenfalls **Proteine**, aber auch **Kalzium**, das für gesunde Knochen unerlässlich ist.

Ein ausgewogenes Frühstück dürfte am Vormittag die **Lust auf einen Imbiss einschränken** und die nötige Energie für einen guten Start in den Tag liefern. Wenn sich jedoch im Laufe des Vormittags trotz Frühstück der Hunger meldet, dürfen Sie einen ausgewogenen Imbiss zu sich nehmen 😊. Außerdem könnten mehreren Studien zufolge der Verzicht auf das Frühstück mehrmals in der Woche das Risiko für Fettleibigkeit erhöhen. Deshalb ist es besser, **jeden Tag zu frühstücken**.



Wenn Sie mehr Informationen zu Frühstück oder Zwischenmahlzeiten wünschen, können Sie sich an einen Ernährungsberater wenden, der Sie anleiten und informieren kann.

*Ein Imbiss oder Snack wird allgemein als eine Zwischenmahlzeit außerhalb einer Hauptmahlzeit definiert.

**Nächtliches Fasten bezeichnet den Zeitraum ohne Nahrungsaufnahme zwischen dem Abendessen und der ersten Mahlzeit am nächsten Tag.

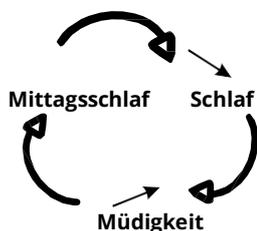
„Mittagsschlaf macht dick“: FALSCH

Etwa 57% der Menschen mit Essstörungen haben **Schlafstörungen**, wie Einschlafschwierigkeiten, Parasomnien, Hypersomnie und Schlaflosigkeit (siehe Newsletter **Schlaf**). Deshalb kann es tagsüber zu Müdigkeit kommen, was zu einem erhöhten Risiko für Heißhungerattacken und zum Verzehr von energiereichen Lebensmitteln (zu fett und/oder zu süß und/oder zu salzig) führen kann, was wiederum Fettleibigkeit begünstigen kann.



Als Reaktion auf diese Müdigkeit oder um sich einfach ein wenig Zeit für sich selbst zu nehmen, kann man tagsüber ein Schläfchen einlegen, am besten nach dem Mittagessen: ein kurzer **Mittagsschlaf**. Doch mehreren Studien zufolge sind die Vorteile des Mittagsschlafs nach wie vor unklar. Es gibt viele Faktoren, die seine Wirksamkeit verändern können: **Zeitpunkt**, **Dauer**, **Alter** oder **Schlafqualität** der Person.

Verschiedenen Studien zufolge könnte ein häufiger langer Mittagsschlaf, auch um einen Schlafmangel auszugleichen, den nächtlichen Schlafprozess und den Körperrhythmus stören und zu **einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes und Fettleibigkeit** führen. Ein kurzes Nickerchen am frühen Nachmittag (<1 Stunde) wäre am besten.



Der Idealfall wäre ein **Schlaf von guter Qualität und ausreichender Dauer**. (vgl. Newsletter **Schlaf**). Das Befolgen einiger Regeln zur Lebensweise kann Ihnen helfen, Ihren Schlaf zu verbessern: kein Bildschirm vor dem Schlafengehen, feste Aufsteh- und Zubettgehzeiten, Vermeidung von Stimulanzien (Alkohol, Kaffee ...).



Wenn Sie das Bedürfnis nach einem Nickerchen verspüren, sollten Sie ein **kurzes Nickerchen (weniger als 30 Minuten)** am frühen Nachmittag machen, um Schläfrigkeit nach dem Aufwachen zu vermeiden. Wenn Sie trotz allem immer noch Schlafstörungen und/oder starke Müdigkeit haben, empfehlen wir Ihnen, sich an Ihren Hausarzt zu wenden, der Sie beraten kann.

Empfehlung: „Fünf Mal Obst und Gemüse jeden Tag“: Erklärungen

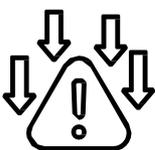


Das Nationale Programm für gesunde Ernährung (PNNS) soll in Frankreich die öffentliche Gesundheit fördern. Es soll **den Gesundheitszustand der Bevölkerung verbessern**, indem einer seiner wichtigsten Faktoren verbessert wird: die **Ernährung**. Es ist hauptsächlich für seine Botschaft „**Fünf Mal Obst und Gemüse jeden Tag**“ bekannt. Dennoch ergaben Studien, dass diese Botschaft schwer zu interpretieren sein kann. Tatsächlich könnten manche Menschen verstehen, dass 5 Stück Obst oder Gemüse (z. B.: 2 Erdbeeren + 3 Radieschen) genügen, um diese Empfehlungen zu erfüllen, obwohl in der Botschaft Portionen gemeint sind.

Diese Botschaft empfiehlt **5 Portionen** Obst und Gemüse jeden Tag. Der Begriff „**Portion**“ ist jedoch nicht eindeutig definiert. Eine **Portion** entspricht einer Handvoll, also rund **100 g**. Zu betonen ist, dass dies die Portion **für einen Erwachsenen** ist, aber je nach Bevölkerungsgruppe variieren kann. Für ein Kind zwischen 4 und 6 Jahren wird die Portion beispielsweise **halbiert**.



Die Wahl der Anzahl der Portionen basierte auf zwei Studien, die zeigten, dass durch den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag **das Sterblichkeitsrisiko verringert wird**. Ideal wären 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse pro Tag, die möglichst abwechslungsreich sein sollten. Für einen gesunden Organismus ist eine **abwechslungsreiche Ernährung** mit allen Lebensmittelkategorien (Fleisch, stärkehaltige Nahrungsmittel, Milchprodukte ...) ganz wesentlich (siehe **Ernährungsratgeber**).





Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es wichtig ist, **solche Irrtümer in Bezug auf Ernährung und Gesundheit zu hinterfragen**. Die Ratschläge eines Gesundheitsexperten oder auf **wissenschaftlichen Erkenntnissen** basierende Websites können uns zu fundierteren Entscheidungen führen. Wichtig ist immer, dass es keine guten oder schlechten Lebensmittel gibt; man sollte abwechslungsreich, ausgewogen **und mit Genuss** essen.

Wenn wir uns regelmäßig informieren und auf unsere Körperempfindungen achten, **können wir uns ausgewogen und gesund ernähren, was unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden zugute kommt.**



Quellen

- Beals, K. A. (2019). Potatoes, Nutrition and Health. *American Journal of Potato Research*, 96(2), 102-110. <https://doi.org/10.1007/s12230-018-09705-4>
- Bellisle, F. (2014). Meals and snacking, diet quality and energy balance. *Physiology & Behavior*, 134, 38-43. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2014.03.010>
- Ciqual (2020). <https://ciqual.anses.fr/#/aliments/4026/pomme-de-terre-rotie-cuite-au-four>
- Douglas, S. M., Ortinau, L. C., Hoertel, H. A., & Leidy, H. J. (2013). Low, moderate, or high protein yogurt snacks on appetite control and subsequent eating in healthy women. *Appetite*, 60, 117-122. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.012>
- Enriquez, J. P., & Gollub, E. (2023). Snacking Consumption among Adults in the United States: A Scoping Review. *Nutrients*, 15(7), 1596. <https://doi.org/10.3390/nu15071596>
- Giménez-Legarre, N., Flores-Barrantes, P., Miguel-Berges, M. L., Moreno, L. A., & Santaliestra-Pasías, A. M. (2020). Breakfast Characteristics and Their Association with Energy, Macronutrients, and Food Intake in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 12(8), 2460. <https://doi.org/10.3390/nu12082460>
- Guo, V. Y., Cao, B., Wong, C. K. H., & Yu, E. Y. T. (2017). The association between daytime napping and risk of diabetes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Sleep Medicine*, 37, 105-112. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.01.018>
- Hess, J. M., Jonnalagadda, S. S., & Slavin, J. L. (2016). What Is a Snack, Why Do We Snack, and How Can We Choose Better Snacks? A Review of the Definitions of Snacking, Motivations to Snack, Contributions to Dietary Intake, and Recommendations for Improvement. *Advances in Nutrition*, 7(3), 466-475. <https://doi.org/10.3945/an.115.009571>
- INSERM. (2021). Microbiote intestinal (flore intestinale) Une piste sérieuse pour comprendre l'origine de nombreuses maladies. INSERM. <https://www.inserm.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale/>
- Ji, X., Saylor, J., & Liu, J. (2019). The interactive effect of habitual midday napping and nighttime sleep duration on impaired fasting glucose risk in healthy adolescents. *Sleep Medicine*, 64, 77-84. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.06.016>
- Kranz, S., Brauchla, M., Slavin, J. L., & Miller, K. B. (2012). What Do We Know about Dietary Fiber Intake in Children and Health? The Effects of Fiber Intake on Constipation, Obesity, and Diabetes in Children. *Advances in Nutrition*, 3(1), 47-53. <https://doi.org/10.3945/an.111.001362>
- Lecerf, J.-M., Cayzele, A., & Bal, S. (2011). Petit déjeuner, est-ce utile? *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 46(1), 30-39. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2010.10.001>
- Leidy, H. J., Gwin, J. A., Roenfeldt, C. A., Zino, A. Z., & Shafer, R. S. (2016). Evaluating the Intervention-Based Evidence Surrounding the Causal Role of Breakfast on Markers of Weight Management, with Specific Focus on Breakfast Composition and Size. *Advances in Nutrition*, 7(3), 563S-575S. <https://doi.org/10.3945/an.115.010223>
- mangerbouger.fr. (s.d.). Augmenter les fruits et légumes. [mangerbouger.fr. Consulté 21 juillet 2023, à l'adresse https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-les-fruits-et-legumes](https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-les-fruits-et-legumes)
- Moreira, T. S., Wolever, T. M. S., Davignon, J., & Yada, R. (2010). Influence des procédés de cuisson sur la composition nutritionnelle et la digestibilité de la pomme de terre. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 45(6), S37-S43. [https://doi.org/10.1016/S0007-9960\(10\)70006-7](https://doi.org/10.1016/S0007-9960(10)70006-7)
- Nayak, B., De J. Berrios, J., & Tang, J. (2014). Impact of food processing on the glycemic index (GI) of potato products. *Food Research International*, 56, 35-46. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2013.12.020>
- Ortinau, L. C., Hoertel, H. A., Douglas, S. M., & Leidy, H. J. (2014). Effects of high-protein vs. high-fat snacks on appetite control, satiety, and eating initiation in healthy women. *Nutrition Journal*, 13(1), 97. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-13-97>
- PNNS. (2023). Les féculents un plaisir à chaque repas. https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/inpes_feculents.pdf
- Potter, M., Vlassopoulos, A., & Lehmann, U. (2018). Snacking Recommendations Worldwide: A Scoping Review. *Advances in Nutrition*, 9(2), 86-98. <https://doi.org/10.1093/advances/nmx003>
- Richter, J., Herzog, N., Janka, S., Baumann, T., Kistenmacher, A., & Oltmanns, K. M. (2020). Twice as High Diet-Induced Thermogenesis After Breakfast vs Dinner On High-Calorie as Well as Low-Calorie Meals. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 105(3), e211-e221. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgz311>
- Royant-Parola, S. (2005). Retard de phase et psychopathologie. *Médecine du Sommeil*, 1(4), 21-26. [https://doi.org/10.1016/S1769-4493\(05\)70145-X](https://doi.org/10.1016/S1769-4493(05)70145-X)
- Sagili, V. S., Chakrabarti, P., Jayanty, S., Kardile, H., & Sathuvalli, V. (2022). The Glycemic Index and Human Health with an Emphasis on Potatoes. *Foods*, 11(15), 2302. <https://doi.org/10.3390/foods11152302>
- Santé Publique France. (2019). RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE & LA SÉDENTARITÉ POUR LES ADULTES. <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/35744/file/dp-reco-nutritionnelles-220119.pdf>
- Schienger, J.-L., & Monnier, L. (2020). Le défi des « fake news » en nutrition. *Médecine des Maladies Métaboliques*, 14(2), 98-100. <https://doi.org/10.1016/j.mmm.2020.01.003>
- Tibère, L., Rochedy, A., & Sarrat, C. (2018). Le goûter résiste à la nutritionnalisation. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 53(4), 232-239. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2018.03.008>
- Wang, D. D., Li, Y., Bhupathiraju, S. N., Rosner, B. A., Sun, Q., Giovannucci, E. L., Rimm, E. B., Manson, J. E., Willett, W. C., Stampfer, M. J., & Hu, F. B. (2021). Fruit and Vegetable Intake and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies. *Circulation*, 143(17), 1642-1654. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996>
- Wang, J., Wu, Z., Jin, X., Jin, R., Han, Z., Zhang, H., Xu, Z., Liu, Y., Guo, X., & Tao, L. (2022). Bidirectional Associations between Daytime Napping Duration and Metabolic Syndrome: A Nationally Representative Cohort Study. *Nutrients*, 14(24), 5292. <https://doi.org/10.3390/nu14245292>