

Fünf Ernährungsmythen – was steckt wirklich dahinter?



Bei kaum einem Thema gibt es so viele umstrittene Thesen wie bei der Ernährung. Viele Mythen halten sich hartnäckig und werden jahrzehntelang weiterverbreitet, obwohl sie nicht stimmen. Wir haben ein paar dieser Ernährungsmythen einmal genauer unter die Lupe genommen und klären auf, was wirklich dahintersteckt, mit besonderem Augenmerk auf KrebspatientInnen.

Mythos 1: Kaffee entwässert.



Wenn er ohne Milch und Zucker getrunken wird, liefert Kaffee zwar keine Kalorien, doch er enthält

bekanntlich von Natur aus anregendes Koffein [1]. „Nimmt man pro Tag aber weniger als 550 mg Koffein (ca. 5-7 Tassen Kaffee) auf, hat das nur einen vernachlässigbaren Einfluss auf die Menge und die Zusammensetzung des Urins“, sagt Prof. Johannes Mann, Nierenspezialist vom Berufsverband Deutscher Internistinnen und Internisten e.V. (BDI) in einem Interview [2].

Daher kann der beliebteste Wachmacher der Deutschen wie jedes andere Getränk auch mit in die Flüssigkeitsbilanz eingerechnet werden [1]. Und es muss nicht zwingend immer ein Glas Wasser zu jeder Tasse Kaffee getrunken werden. Das Glas Wasser, das in besonders guten Cafés mitserviert wird, dient dazu, den Mund auf den Genuss vorzubereiten.

In Maßen spricht also nichts gegen Kaffeekonsum. Ganz im Gegenteil: mittlerweile sind Wissenschaftler eher davon überzeugt, dass Kaffee sogar präventiv wirken kann. Ein regelmäßiger Konsum von bis zu drei Tassen am Tag soll einen gewissen Schutz vor Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislaufkrankungen und Morbus Parkinson bieten sowie positive Effekte bei diesen chronischen Erkrankungen haben [3]. Kaffee scheint zudem das Risiko für Leber- und Endometriumkrebs zu reduzieren [4]. Kaffee sollte jedoch nicht zu heiß getrunken werden ($> 65^{\circ}\text{C}$) [5], da sich sonst das Krebsrisiko für Mund- und Speiseröhrenkrebs erhöhen kann.

Trotzdem empfiehlt es sich nicht, ausschließlich Kaffee zu trinken. Wasser, ungezuckerter Früchte- bzw. Kräutertee oder mit Wasser verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) versorgen laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) den Körper am besten mit Flüssigkeit [1].

Mythos widerlegt!

Mythos 2: Smoothies sind gesund.

Die schnelle und unkomplizierte Art, auch dann Obst bzw. Gemüse verzehren zu können, wenn frische Produkte nicht zur Verfügung stehen, hat Smoothies zum Foodtrend Nummer 1 gemacht. Im Gegensatz zu Fruchtsäften wird bei Smoothies normalerweise die ganze Frucht bis auf die Schale und die Kerne zu Fruchtmarmelade oder -püree verarbeitet. Dieses wird dann meist mit Säften gemischt, um die für Smoothies typische „cremige“ bzw. „sämige“ Konsistenz (engl. smooth: „fein, sämig“) zu erhalten [6].



Es gibt keine eindeutige Definition, wie ein Smoothie zusammengesetzt sein muss. Je mehr Obst oder Fruchtsaft hineingemischt wird, desto mehr (fruchteigener) Zucker ist enthalten und desto höher ist die

Energiedichte. Das bedeutet: desto kalorienreicher wird der Saft bei gleichem Volumen.

Besser sind Gemüse-Smoothies ohne Zucker- oder andere Zusätze und ohne Konzentrate – also immer ein wachsames Auge auf die Zutatenliste haben. Oder selber mixen. Doch am allerbesten ist und bleibt: frisches Obst und rohes bzw. schonend gegartes Gemüse zu *essen*. Nur dann gibt es keine Einbußen im Nährstoffgehalt. Alle wertvollen Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine sowie gesundheitsfördernde sekundären Pflanzenstoffe bleiben erhalten [6]. Aufgrund des hohen Wasser- und Ballaststoffgehalts haben Obst und Gemüse ein großes Volumen, aber wenige Kalorien, sprich eine geringe Energiedichte. Dadurch wirken Gemüse und Obst gut sättigend und leisten einen Beitrag zur Vorbeugung von Übergewicht [7-9].

Flüssige Kalorien, die z.B. durch Smoothies aufgenommen werden, haben hingegen wenig Sättigungswirkung, da bei der Gewinnung des Smoothies viele Ballaststoffe verloren gehen [6]. Diese Tatsache können sich KrebspatientInnen zu Nutze machen, die unbeabsichtigt Gewicht abgenommen haben. Denn mit flüssigen Speisen wie eben Smoothies, Shakes oder Suppen, tun sich viele Betroffene, die beispielsweise unter Appetitlosigkeit leiden, sehr viel leichter. Und in dem Fall dürfen es dann entsprechend auch die kalorienreichen Obst-Varianten sein. Auch spezielle kalorienreiche bzw. eiweißreiche Pulver zum Anreichern können beigelegt werden.

Mythos teilweise widerlegt!

Mythos 3: Rotwein stärkt das Herz.



Seit den 1980er Jahren hält sich dieser Mythos hartnäckig. Das im Rotwein enthaltene, gesundheitsfördernde Resveratrol sowie die blutverdünnende und HDL-Cholesterin erhöhende Wirkung des Alkohols sind „schuld“ daran.

Doch eine Analyse der Uni Greifswald bestätigte kürzlich, was die WHO und andere Fachgesellschaften schon lange predigen: es gibt keine auch noch so kleine Menge Alkohol, die regelmäßig konsumiert als sicher oder gar gesundheitsförderlich eingestuft werden kann [10]. Alkohol bzw. dessen Abbauprodukte können schon ab dem ersten Gramm gesundheitsschädlich und krebserregend wirken und sollten deshalb besser komplett gemieden werden [4]. Das kann auch das Resveratrol im Rotwein oder ein bisschen mehr

HDL im Blut nicht mehr wettmachen.

Zudem verursacht Alkohol Leberschäden, hat Suchtpotential und liefert obendrein auch noch viele Kalorien [1], was Übergewicht fördern kann und damit wiederum das Risiko für zahlreiche Folgeerkrankungen, darunter Diabetes, Bluthochdruck und Krebs, erhöht.

Möchte man Alkohol konsumieren, empfehlen wir, die von der DGE vorgeschlagene, maximal tolerierbare Alkoholmenge von täglich 10 g für gesunde Frauen und 20 g für Männer ohne Vorerkrankungen nicht zu überschreiten. 20 g reiner Alkohol sind beispielsweise enthalten in etwa 0,5 l Bier, 250 ml Wein oder 6 cl Weinbrand. [1] TumorpatientInnen unter Therapie empfehlen wir, ganz auf Alkohol zu verzichten, da zwischen Medikamenten und Alkohol Wechselwirkungen auftreten können.

Mythos widerlegt!

Mythos 4: Abends essen macht dick.

Es kommt auf die Gesamtkalorienbilanz eines Tages an: nimmt man über den Tag verteilt mehr Kalorien auf, als man benötigt, steigt das Gewicht an. Dabei ist es egal, wann diese Kalorien aufgenommen werden – ob vormittags oder abends bzw. nachts. Allerdings sollte man ca. zwei Stunden vor dem Zubettgehen keine großen, schweren Mahlzeiten mehr essen, weil sonst der Schlaf gestört werden kann.



Eine entscheidende Rolle bei der letzten Mahlzeit des Tages spielen vor allem die Kohlenhydrate. Diese lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen, woraufhin Insulin ausgeschüttet wird. Bei einem hohen Insulinspiegel kann kein Fett verbrannt werden. Wer also abnehmen bzw. Fettmasse abbauen möchte, sollte eine möglichst lange Kohlenhydratpause über Nacht einlegen, damit die Zeit, in der Fettverbrennung stattfinden kann, möglichst lange ist.

KrebspatientInnen, die aufgrund der Therapie oder der Erkrankung ungewollt an Gewicht verlieren, können dieses Wissen nutzen. Um einer weiteren Gewichtsabnahme vorzubeugen, kann man die Pause zwischen der letzten kohlenhydrathaltigen Mahlzeit abends und der ersten Mahlzeit in der Früh möglichst kurzhalten. Eine Spätmahlzeit aus Joghurt, Porridge oder Vollkornbrot mit Frischkäse wären beispielsweise denkbar.

Mythos widerlegt!

Mythos 5: Brot macht dick.



Brot hat eine hohe Energiedichte, liefert also bei kleinem Volumen bereits viele Kalorien. Zusammen mit kalorienreichem Belag wie Butter, Wurst oder fettem Käse wird Brot schnell zum Dickmacher. Und Vorsicht: Übergewicht ist ein Risikofaktor für viele Folgeerkrankungen, insbesondere auch für Krebserkrankungen [4].

Besser belegt man seine Stullen beispielsweise mit magerem Frischkäse oder Schinken und etwas frischem Gemüse. Dazu eignen sich zum Beispiel Salatblätter, Tomaten- oder Gurkenscheiben bzw. knackige Paprikastreifen. Aber auch Kresse oder Schnittlauch pepen das belegte Brot optisch auf und schmecken köstlich.

Wählt man zusätzlich zum richtigen Belag auch noch [Vollkornbrot](#), bringt das darüber hinaus weitere Vorteile. Vollkornmehl liefert im Vergleich zu herkömmlichem Mehl mehr Mineralien und Ballaststoffe. Vollkornbrot hat also einen höheren Nährstoffgehalt, und die Ballaststoffe sorgen für eine länger anhaltende Sättigung. So beugt man zusätzlich Übergewicht vor.

Auch bei der Brotzeit sollte man nicht vergessen, dass allein die Gesamtkalorienbilanz am Ende des Tages über das Körpergewicht entscheidet.

Mythos teilweise widerlegt!

Dem unter KrebspatientInnen auch sehr heiß diskutierten Thema „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ haben wir einen eigenen [Blogartikel](#) gewidmet. Dieser Mythos ist auch der Aufhänger für den Vortrag „Ich mag keine Himbeeren, was nun?“ von Prof. Dr. med. M. Martignoni an unserem Online-Patiententag [„Wissen gegen Krebs“](#) am 19.3.2022, zu dem wir Sie ganz herzlich einladen. Melden Sie sich am besten gleich an!

Im Archiv unserer Blogbeiträge finden sich außerdem weitere interessante Texte, in denen wir über für

KrebspatientInnen wichtige Ernährungsthemen wie [Milch](#) oder den [Krebs aushungern](#) aufklären.

Dieser Artikel ist in Zusammenarbeit mit Fanny Daume vom interdisziplinären Zentrum für Diätetik und Ernährungsmedizin ([IZDE](#)) am Klinikum Großhadern entstanden.

Quellen:

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). DGE-Ernährungskreis – Ein Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl. In. Bonn: 2020.
2. Berufsverband Deutscher Internistinnen und Internisten (BDI). Internisten im Netz: Entwässert Kaffee den Körper? In. 2008.
3. Richter M. Kaffee – Teil 2: Einfluss auf ausgewählte chronische Krankheiten. Ernährungs Umschau 2016; S33-S36.
4. World Cancer Research Fund (WCRF), International Agency for Research on Cancer (IARC). Diet, nutrition and physical activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report. In. 2018.
5. Richter M. Kaffee – Teil 3: Einfluss auf Krebskrankheiten. Ernährungs Umschau 2017; S13-S16.
6. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Smoothies – Obst aus der Flasche. DGEinfo 2007; 130–132.
7. Ello-Martin JA, Ledikwe JH, Rolls BJ. The influence of food portion size and energy density on energy intake: implications for weight management. Am J Clin Nutr 2005; 82: 236s-241s.
8. Ledikwe JH, Blanck HM, Kettel Khan L et al. Dietary energy density is associated with energy intake and weight status in US adults. Am J Clin Nutr 2006; 83: 1362-1368.
9. Vernarelli JA, Mitchell DC, Hartman TJ, Rolls BJ. Dietary energy density is associated with body weight status and vegetable intake in U.S. children. J Nutr 2011; 141: 2204-2210.
10. John U, Rumpf H-J, Hanke M, Meyer C. Alcohol abstinence and mortality in a general population sample of adults in Germany: A cohort study. PLOS Medicine 2021; 18: e1003819.