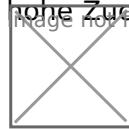


# **Ernährungsexperten zur Hilfe! **

**Beitrag von „susi.sonnenschein“ vom 23. August 2006 16:44**

Hey!

Ich hab gestern oder vorgestern mal bei „Du bist, was du isst“ reingeschaltet und fand es teilweise sogar ganz interessant. Hab aber trotzdem recht bald weitergeschaltet bzw. mich wieder der Unterrichtsvorbereitung zugewendet. Aber nun ist mir etwas eingefallen: die Ernährungsexpertin erwähnte, dass der Verzehr von Weißbrot ungünstig sei, weil die darin enthaltenen Kohlenhydrate irgendwie den Fettabbau verhindern. (?) Oder den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben? Ich weiß es echt nicht mehr. Gibt es hier jemanden, der ernährungswissenschaftlich bewandert ist und mir das mal erklärt? Gilt das dann nicht für alle Mehl- und Brotsorten? Außerdem hat die gute Frau die fettarmen Joghurts der Probandin in den Müll geworfen, weil die zwar fettarm seien, dafür aber jede Menge Zucker enthielten. Ist das denn bei anderen, „fettigeren“ Joghurts anders? Und ist der hohe Zuckeranteil so schlimm? Ich



dachte bisher immer, vor allem das Fett sei an allem schuld!

Klärt mich doch bitte mal auf, damit auch ich zukünftig eine gesündere Ernährung genießen kann. Was darf man denn noch guten Gewissens essen?