

# **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 Ernährungsexperten 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?

---

## **Beitrag von „\*Eichhoernchen\*“ vom 23. August 2006 16:55**

Moin!

Im fettarmen Joghurt sind eben genau soviele Kalos wie in welchem mit normalem Fettgehalt, da entweder Zucker und Fett die Geschmacksträger sind. Am besten natürlichen Joghurt kaufen und Obst seber reinschnibbeln.

Weißbrot in Rauenmengen ist ungesund, aber wenn man kein Übergewicht hat ist alles erlaubt, jedoch in Maßen.

Verbote steigern nur den Heißhunger auf diese Lebensmittel.

Fettarm/frei ist nicht die Lösung!

Gruß \*Line\*

---

### **Beitrag von „Dalya“ vom 24. August 2006 00:15**

Ich muss sagen, dass mir die Sendung ein bisschen zu dogmatisch ist. Bei denen landet immer alles im Müll, was nicht 100% gut ist, als o Obst, Gemüse, Dörrobst, Nüsse in Maßen, ... Das geht mir jedes mal auf die Nerven, weil die Cornflakes ja auch Zucker enthalten, aber eben fettarm sind. Ich lebe nach dem Motto:  in Maßen ist okay. Und wenn es mal wieder zu viel ist,

muss ich halt mal wieder kürzer treten

Liebe Grüße,

Dalya

---

### **Beitrag von „Ladycroft“ vom 24. August 2006 10:38**

Soweit ich das weiß liegt der Unterschied bei den Brot - und Mehlsorten darin, ob es weißes oder dunkles ist. Weißes Mehl und somit auch Brot und Brötchen sind leere Kalorien, weil dem Mehl alles Wichtige entzogen worden ist. das merkt man auch daran, dass man ziemlich schnell wieder Hunger bekommt, wenn man Weißmehl gegessen hat. Es treibt den Blutzucker schnell in die Höhe, lässt ihn aber auch genauso schnell wieder absinken.

Beim dunklen Mehl, also Vollkornmehl ist das anders. Dieses Mehl enthält noch alle wichtigen

Wirk- und Ballaststoffe, die bewirken, dass man erst einmal eine ganze Weile satt ist. Mit diesen "guten" Kalorien kann der Körper auch etwas anfangen, der Blutzuckerspiegel steigt langsam und kontinuierlich und nimmt aber auch im gleichen Maße wieder ab. Also isst man auch nicht so viel, wie das passiert, wenn man nur Weißmehl ist.

Das mit dem Zucker ist von daher nicht gesund, weil er den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe treibt, aber eben auch schnell wieder absinken lässt. Und der Körper möchte mehr davon, also greift man zu Sachen, die den Spiegel wieder anheben.

Deshalb ist es besser, was Line schon geschrieben hat: natürlichen Joghurt kaufen und selbst anreichern mit Obst usw. So erreicht man durch den natürlichen Zucker einen konstanten Blutzuckerspiegel.

Liebe Grüße

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 24. August 2006 17:07**

Außerdem sollen Frauen dazu neigen, Zucker umzuwandeln zu Fett, wenn er nicht bald verbraucht wird.

---

### **Beitrag von „Nicolla“ vom 26. August 2006 18:01**

In fettarmen Yoghurts ist weniger Fett, kein Zucker. Die Herstellungsweise ist eine andere. Fettarme Milch enthält ja auch keinen Zucker.

---

### **Beitrag von „\*Eichhoernchen\*“ vom 26. August 2006 19:05**

Nicolla: Du hast recht, wenn es sich um Naturjoghurts handelt, aber nicht um die mit Geschmack. Da ist meist mehr Zucker drin.

Line