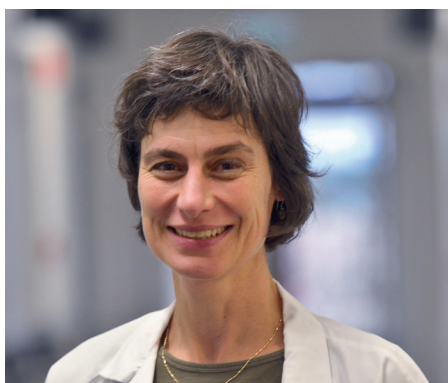


## Spinat macht gross und stark...



Über Lebensmittel existieren viele Mythen und Halbwahrheiten. In ihrem Vortrag «Spinat macht gross und stark» kommt Chantal Coenegracht auf einige solcher Vorurteile aus früheren Zeiten zu sprechen. Aber auch heute werden immer wieder Behauptungen in die Welt gesetzt, welche der Realität nicht standhalten, wie die Ernährungsberaterin des Felix Platter-Spitals im Rahmen der Veranstaltungsreihe «Wissenswert» aufzeigt.

Chantal Coenegracht, Ernährungsberaterin im Felix Platter-Spital

### Wozu ist Knoblauch gut?

Unsere Vorfahren aus aller Welt beantworteten diese Frage unterschiedlich: In den orientalischen Ländern beispielsweise war man der Ansicht, dieses Nahrungsmittel würde sexuelle Lust und Kraft erhöhen. Bei den alten Griechen dagegen sollte Knoblauch als Gegenmittel gegen böse Geister wirken, und die alten Hebräer trugen Knoblauch als Talisman um den Hals.

### Meinungen, Vorstellungen, aber auch Aberglauben prägen uns seit Menschenzeiten.

Vor modernen Irrtümern ist aber auch die heutige aufgeklärte Zeit nicht gefeit, wie Chantal Coenegracht anhand des Nahrungsmittels Spinat aufzeigt: Wegen des hohen Eisengehalts genoss Spinat sehr lange den Ruf, ein ausgesprochen gesundes Nahrungsmittel zu sein.

Wie sich nun allerdings später herausstellte, hat sich bei der Messung des Eisengehalts beim Spinat ein Fehler eingeschlichen: Der richtige Eisengehalt liege in Wahrheit um eine Zehnerpotenz tiefer. Bei der Interpretation sei etwas schiefgelaufen, indem man getrockneten mit frischem Spinat gleichgesetzt habe. Frischer Spinat bestehe aber zu 90 Prozent aus Wasser.

Auch wenn solche Messfehler inzwischen eine Seltenheit seien: Fehlinterpretationen von Studien gebe es auch heutzutage immer wieder. Als Beispiel führt die Rednerin Kaffee an. Dieses Genussmittel galt lange Zeit als «Flüssigkeitsräuber».

Ein Restaurant, das etwas auf sich hält, gibt zum Kaffee ein Glas Wasser dazu. Eine unnötige Ergänzung, lautet das Fazit von Chantal Coenegracht. «Das Koffein im Kaffee regt zwar die Nieren an. Der Körper stellt sich aber im kurzer Zeit (nach rund einem Tag) auf das Koffein ein, und der Flüssigkeitsverlust wird kompensiert.» Vier Tassen Kaffee pro Tag stuft sie grundsätzlich als unbedenklich ein.

Ein anderes Thema, das auch immer wieder diskutiert wird, ist die Verschleimung durch Milch. Die Vorstellung, dass der Verzehr von Milch zu einer starken Schleimbildung im Körper führt und deshalb bei Atemwegsinfektionen keine Milch getrunken werden sollte, sei weit verbreitet. Gross angelegte Studien hätten nun aber gezeigt, dass weder Gesunde noch mit Schnupfenviren infizierte Personen unter einer erhöhten Schleimbildung nach Milchgenuss litten. Das Gefühl einer erhöhten Schleimbildung rühre vermutlich daher, dass Milch im Vergleich zu Wasser als dickflüssiger empfunden werde und dadurch subjektiv das Gefühl einer erhöhten Schleimbildung hervorrufe.

Diese und andere Irrtümer wurden im Vortrag von Chantal Coenegracht entlarvt. Gerade weil so viele Irrtümer über Ernährung kursieren, ist es keine einfache Angelegenheit, sich in diesem Dickicht zurecht zu finden. Auch für Wissenschaftler nicht, erläutert sie. Denn Ernährungsstudien seien hochkomplex, zudem wandelten und wandeln sich die Erkenntnisse ständig.

### Worauf kommt es in der Ernährung an?

Per Saldo sei vor allem eines wichtig, sagt die Rednerin: Eine abwechslungsreiche und kaloriengerechte Ernährung, reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Handfes-



te Informationen diesbezüglich liefert die Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Sie beruht auf Fakten und nicht auf Mythen und Aberglauben.

Markus Sutter  
Kommunikationsbeauftragter Felix Platter-Spital