

Die schlimmsten Ernährungsirrtümer **(Zitate von Dr. med. Detlev Pape, Stoffwechselexperte,** **Buchautor)**

Der Schlüssel für eine gesunde Ernährung ist das Hormon Insulin. Je weniger ausgeschüttet wird, desto besser kann der Körper nachts gespeichertes Fett verbrennen.

Fett macht fett – falsch!

Fleisch (bis zu 500 g/Tag) und Fett (80-120g/Tag) lösen nur sehr mäßige Insulinreaktionen aus – die Zelle wird nicht überernährt.

Kalorien machen dick – falsch!

Jeder Mensch braucht zwischen 1400 und 2000 Kalorien/Tag. Wer versucht abzunehmen und nur noch 1000 Kilokalorien am Tag zu sich nimmt, schaltet den Körper auf Sparflamme. Folge: Jede überschüssige Nahrung landet direkt im Fettspeicher.

Obst ist gesund – falsch!

Obst führt zu einer permanenten Insulinreizung. **Wichtig:** Abends auf keinen Fall Obst essen – der Fruchtzucker aktiviert das Insulin und stoppt die Fettverbrennung in der Nacht.

Außerdem kann Obst zu Fruchtzuckerunverträglichkeiten führen, was massive Darmstörungen zur Folge hat. Die Fruchtsäure schadet den Zähnen und allen Schleimhäuten. Die Vitaminzufuhr sollte über das Essen von Gemüse und Kräutern erfolgen.

Salz macht Bluthochdruck – falsch!

Studien haben gezeigt, dass selbst hohe Salzmengen (15-20g am Tag) keinen Bluthochdruck verursachen. Das Salz wird in der Haut und im Knochen gespeichert. **Vorsicht:** Bei Übergewicht sollte man weniger Salz essen. Eventuell vorhandener hoher Insulinspiegel (durch zu viele Kohlehydrate) erhöhen den Blutdruck und die Salzausscheidung wird behindert.

Pommes machen dick – falsch!

Durch die Fettbindung der Kartoffelstärke lösen Pommes eine viel geringere Insulinreaktion aus als z.B. Vollkornbrot aus. Allerdings sind die Fette (Transfettsäuren) nicht gesund und gelten als bedenklich.

Fruchtjoghurt macht schlank – falsch!

Die Mischung von tierischem Eiweiß und Zucker löst maximalen Insulinstress und Fettmast aus.

Gemüse schützt vor Krebs – falsch!

Eine große EU-Studie zeigte keine Erfolge in Bezug auf eine Krebsprävention bei vermehrtem Gemüseverzehr.

Eier erhöhen den Cholesterinspiegel – falsch!

Überschüssiges Cholesterin in der Nahrung wird vom Darm ausgeschieden. Ausgenommen bei Fettstoffwechselstörungen. (Leber- und Darmproblem).

Ihre Rita Fehst

Ernährungs-und Hormonberatung
Rita Fehst
Heugasse 2
69117 Heidelberg

E Mail: rita.fehst@t-faas.de
www.rita-fehst.de
Tel.: 06221-603630
Fax: 06221-603631