



## Das große Verwirrspiel der Ernährungswissenschaft

Von Schuetz

Erstellt am 26 Feb 2013 - 07:29

Was ist nun eigentlich gesund?

Im Fachblatt „Journal of the American Medical Association“ schreiben Wissenschaftler: Wer den Kohlenhydrat-Anteil in der Nahrung reduziert, tut seinem Stoffwechsel etwas Gutes, nimmt leichter ab und lebt womöglich gesünder! ABER das Gegenteil könnte allerdings auch richtig sein. Im British Medical Journal schreiben Forscher, dass eine Ernährung, bei der die Kohlenhydrate eingeschränkt werden, mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall zu rechnen ist.

Und nun? Das Journal of the American Medical Association und das British Medical Journal gelten als die angesehensten Medizinjournalen weltweit. Eigentlich sollten uns Ernährungswissenschaftler erklären können, was gesund ist!

Es braucht keine lange Recherche um festzustellen, dass sie sich häufig widersprechen. So werden einmal weniger Kohlenhydrate empfohlen, dann heißt es, dies erhöhe das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Der Streit um mehr oder weniger Kohlenhydrate ist kein Streit, sondern lediglich Windmacherei aufgrund verschiedener Beschreibungen von Ergebnissen. Brauchen wir wirklich all diese vielen Pillen, Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln? Aufgrund der neuen Erkenntnisse und der kontroversen Meinungen, gibt es derzeit keine übereinstimmende und eindeutige Ernährungspyramide von unabhängiger Seite.

Ernährungs-Gurus und Firmen sind wie Pilze in die Höhe geschossen und haben mit ihren Ernährungspyramiden komplizierte Rechenaufgaben aufgestellt, es muss in jeder Mahlzeit Punkte oder Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß ausgerechnet werden.

Warum so kompliziert?

Anhand von vielen wissenschaftlichen Berichten von Ernährungsforschern nehmen die Low Carb Autoren die Angst vor einer kohlenhydratarmen Ernährung. Wer ihre Bücher kennt, stellt schnell fest, dass es auch viele Rezepte gibt, und dass sich die Ernährung abwechslungsreich gestalten lässt. Wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt – in ihren Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch. Zu diesem Themenkreis gibt es von Beuke, Schütz, Kummer, Fiedler und Erdic bereits erfolgreich mehrere Ernährungs-Ratgeber.

Die kohlenhydratarme Ernährung ist kein Produkt – Low Carb bedeutet nur, dass wir in unserer täglichen Ernährung die Kohlenhydrate reduzieren – weniger Kohlenhydrate. In den vergangenen Jahrzehnten entstanden so viele Diäten, dass es mitunter sehr ermüdend ist, sich mit diesem Themenkreis überhaupt noch zu befassen, zu enttäuschend waren die Resultate.

Infos dazu finden Sie auf den Webseiten und in den Büchern der Autoren:

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/links/lc-autoren-partner/> [1]

Firmeninformation:

Jutta Schütz: Autorin/Schriftstellerin, Print- und Online-Journalistin. Weitere Informationen zur Person und ihren Büchern/Presse finden Sie in den Verlagen: tredition Hamburg, fitgesundschoen, BoD und im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [2]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [3]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:06):** <http://www.medkom24.eu/node/17370>

## Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/links/lc-autoren-partner/>

[2] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>