

Wussten Sie, dass ...?

Ratgeber-Kolumne von Bernadette Kuhn, publiziert im Brugger General-Anzeiger vom Mai 2004

Heute werde ich Ihnen die verschiedensten Dinge in Sachen Ernährung und Gesundheit in ungeordneter Reihenfolge präsentieren.

Wussten Sie, dass ...

- Menschen, die Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels einnehmen, keinen Grapefruitsaft trinken sollten?
- Raucher pro Zigarette ca 25 mg Vitamin C verbrauchen?
- Diabetikerprodukte, die mit Sorbit gesüsst sind, gleich viel Kalorien enthalten wie mit Zucker gesüsst?
- es keine Parkinson- und keine Psoriasisdiät gibt?
- wir pro Tag ca 30 g Ballaststoffe brauchen und dies einer Menge von ca 1,5 kg Spinat oder 1 kg Aepfel entspricht?
- unser Essverhalten geprägt ist von der Erziehung und dem sozialen Umfeld?
- wer sich über längere Zeit vegan ernährt, Vitamin B12-reiche Nahrung zu sich nehmen muss, um keine Mangelerscheinungen zu erhalten? Dies ist gar nicht so einfach, weil B12 in Pflanzen nicht vorkommt. Nur fermentierte Produkte wie Sauerkraut und Sojaprodukte (Miso, Tempeh, Shoyu) enthalten B12 –Analoge, die aber für den Menschen sehr schlecht verwertbar sind. Daher sollten Veganer Vitamin B12 zusätzlich zu sich nehmen.
- das Gefriertrocknen die schonenste Art der Trocknung von Früchten und Gemüsen darstellt?
- der Energieverbrauch beim Transport von Äpfeln aus Chile mit dem Flugzeug 520-mal höher ist, als wenn sie per Schiff oder Lastwagen transportiert werden?
- Reismilch ca 24-mal weniger Calcium enthält als Kuhmilch?
- Gewürze das Wachstum von krankheitserregenden Mikroorganismen bremsen? Und dass Knoblauch, Nelken, Thymian und Oregano dabei führend sind?
- Männer täglich 1,5 dl und Frauen 1 dl Rotwein zu einer Mahlzeit trinken sollten?
- die Darmflora mehr Mikroorganismen besitzt als ein erwachsener Mensch Körperzellen?
- schlecht heilenden Wunden, auch Ulcera, oft ein Zinkmangel zugrunde liegt?
- Übergewicht bei Chrom- und Molybdänmangel nur schwer reduziert werden kann?
- Zimt den Blutzuckerspiegel senken kann?
- Spinat viel Folsäure enthält, die beim Erhitzen aber zerstört wird und dieser darum im Frühling bis im Sommer (bis dahin sind die Blätter zart) als Salat gegessen werden soll?
- die Zufuhr von reichlichen Ballaststoffen das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken senkt?
- die mediterrane Ernährung sich positiv auf einen zu hohen Blutdruck, Übergewicht, Diabetes und erhöhten Cholesterinspiegel auswirkt?
- Buchweizen mit Weizen gar nichts zu tun hat und auch kein Getreide ist?
- homogenisierte Milch kein höheres Allergierisiko darstellt?
- es sinnvoll ist, Gemüse vor dem Einfrieren 1-2 Minuten zu blanchieren und mit eiskaltem Wasser abzuschrecken, um den Vitaminverlust möglichst klein zu halten?