

Die 12 häufigsten Ernährungslügen

Darauf sollten Sie in Zukunft achten!

1. Mit Diäten zur Traumfigur!

Leider nehmen Sie bei einer Diät nur für kurze Zeit ab, Ihre Waage freut sich, da Sie weniger Wasser in Ihrem Körper haben und leichter sind. Vorsicht, in den meisten Fällen entsteht der bekannte Jojo-Effekt. Nur durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Bewegung kommen Sie zu Ihrer Wunschfigur!

2. Nach der Sauna bin ich leichter!

Richtig, denn durch die Sauna verliert Ihr Körper Wasser und sowie Sie anschließend wieder mehr trinken haben Sie Ihr altes Gewicht. Also, Sauna macht nicht schlank und das Gewicht ist nur für kurze Zeit geringer!

3. Rohkost ist gesünder und besser als gekochtes Gemüse.

Der Körper kann verschiedene rohe Gemüsesorten nur schwer verdauen. Zudem kann der Körper die wichtigen Mineralien und Vitamine besser aufnehmen, wenn das Gemüse gekocht ist. Daher ist Rohkost nicht besser als gekochtes Gemüse!



4. Ich nehme mehr ab, wenn ich weniger esse!

Je weniger Sie essen, desto mehr denkt Ihr Körper, dass eine Notsituation entsteht und Ihr Stoffwechsel wird automatisch langsamer arbeitet und das hat zur Folge, dass Sie weniger abnehmen können. In dieser Zeit nehmen Sie trotzdem an Gewicht ab, denn der Körper verliert Wasser und Muskeln. Wenn Sie anschließend wieder normal essen, entsteht der bekannte Jojo-Effekt und sie haben anschließend meistens mehr Gewicht auf der Waage wie vorher.

5. Mindestens 1 Mal am Tag warm essen!

Ob das Essen warm oder kalt ist, ist für den Körper unerheblich! Warmes Essen ist bis es unseren Magen erreicht abgekühlt und kaltes Essen wird durch die natürlich Temperatur erwärmt, so sind beide Varianten fast identisch!

6. Dünn werden durch Light-Produkte

Light-Produkte haben unheimlich viele Ersatzstoffe wie Aromen und Süßungsmittel. Diese sorgen dafür, dass Ihr Appetit angeregt wird und Sie meistens mehr essen. Lassen Sie sich nicht von den weniger Kalorien täuschen, achten Sie lieber auf Lebensmittel mit wenig Zucker und einen geringem Fettanteil.

7. Margarine oder Butter?

Viele Menschen denken, dass Margarine gesünder ist als Butter, das stimmt aber nicht! Durch den chemischen Prozess bei der Herstellung von Margarine entstehen unnatürliche Transfettsäuren, die so in der Butter nicht sind.

8. Kartoffeln beim Abnehmen weglassen!

Kartoffel sind ein sehr wichtiger Bestandteil bei einer gesunden Ernährung. Denn im Gegensatz zu Reis oder Nudeln enthält eine Kartoffel viel Eiweiß und kann daher besonders zu Mahlzeiten am Mittag gut verwendet werden. Natürlich zählen Pommes, Chips und andere im Fett zubereiteten Kartoffelprodukte nicht dazu!

9. Eiweißmangel bei Vegetarier!

Bei einer ausgewogenen Ernährung entsteht kein Eiweißmangel, wenn man Fleisch oder Fisch meidet. Wichtig ist Gemüse und Getreide, besonders Linsen, Bohnen, Mais, Erbsen und Nüsse.

10. Dunkles Brot = Vollkornbrot

Achtung, nicht jedes dunkle Brot besteht aus Vollkorn, oft wird das Brot durch Zusätze dunkel gefärbt. Fragen Sie daher besser nach oder backen Sie Ihr Brot selbst, denn nur dann wissen Sie was wirklich in Ihrem Brot drin ist!

11. Frisches Gemüse hat viel mehr Vitamine als gefrorenes Gemüse!

Falsch, eher im Gegenteil. Oft wird frisches Gemüse früh geerntet, da es eine lange Reise vor sich hat, daher entstehen weniger Vitamine. Tiefkühlgemüse wird erst geerntet, wenn es reif ist und sofort schockgefroren, somit sind alle wichtigen Vitamine noch enthalten!

12. Spinat ist gesünder als Salat!

Falsch, Spinat besteht hauptsächlich aus Wasser und hat nur sehr wenige Mineralien!