



Gesunde Ernährung ist wichtig. In Maßen genommen, ist aber auch Schokolade, Olivenöl und Salz nicht schlimm. Foto: © VKS/CREATAS

Ernährungsempfehlungen auf dem Prüfstand

Guten Appetit

In regelmäßigen Abständen tauchen Ernährungsempfehlungen auf, die dann aber nach ein paar Jahren widerlegt werden. Das Ergebnis: Wir sitzen in der Zwischenzeit mit schlechtem Gewissen am Tisch und der Genuss bleibt auf der Strecke. "Wir müssen das viel entspannter sehen", so der Rat von Prof. Dr. Stephan Martin, u.a. Chefarzt für Diabetologie und Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums.

"Wir wissen aus den letzten Jahren, dass z.B. Schokolade, Olivenöl und Salz, in Maßen genommen, gar nicht so schlimm sind." Eine große Zusammenfassung der Cochrane-Gemeinschaft, eine

Art Champions League der wissenschaftlichen Publikationen, hat z.B. Studien zum Thema Salzverzehr ausgewertet.

"Die Cochrane-Gemeinschaft kommt zu dem Schluss, dass es eigentlich keine wissenschaftliche Evidenz gibt, Personen, die Bluthochdruck haben, wirklich mit einer kochsalzarmen Kost zu behelligen."

Langzeitbefragungen belegen, dass man viele Ernährungsempfehlungen, die lediglich auf Kurzzeitstudien basieren, mit einem Fragezeichen versehen muss. In diesem Sinne: Nutzen Sie frische Lebensmittel, essen Sie ausgewogen und genießen Sie in Maßen. Guten Appetit! (www/gz/dfd)