

Lesen Sie den Text und ergänzen Sie die Lücken 1-20.

DIE GROßEN ERNÄHRUNGSIrrTÜMER – ALLES MÄRCHEN?

Wien (OTS) – Wer abends Salat isst, kann nicht schlafen! Olivenöl ist das gesündeste Speiseöl! Mit „Light“-Produkten verringert man sein Gewicht! Diese und viele andere Aussagen sind verwirrend und oft falsch. Mag. Rita Kichler, Gesundheitsreferentin des Fonds Gesundes Österreich, erklärt einige dieser Irrtümer. Im Rahmen der Kampagne des Fonds Gesundes Österreich und des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen zu ausgewogener Ernährung, die ____ (1) dem Motto „Die Ernährungspyramide baut auf!“ stattfindet, beschreibt die Ernährungswissenschaftlerin die Zusammenhänge auf der Basis fundierter wissenschaftlicher Erkenntnisse:

Eines der TOP-Ernährungsthemen: „Light“-Produkte sorgen ____ (2) leichteres Gewicht

Der Begriff „light“ oder „leicht“ ist jedoch im Lebensmittelrecht ____ (3) exakt definiert noch geschützt. Er kann für „kalorienarm“, „kalorienreduziert“, „nährstoffreduziert“, „fettreduziert“, „fettarm“ oder „wenig Zucker“ stehen. Ebenso kann „light“ aber „leicht gesalzen“, „alkoholarm“ oder „leicht bekömmlich“ bedeuten. Mag. Kichler: „Es ist nicht notwendig, bei der Gewichtsreduktion ____ (4) Light-Produkte zurückzugreifen. Wer seine Ernährung optimiert und sich ____ (5) der Ernährungspyramide orientiert, das heißt, viel Obst, Gemüse, Salate, Kartoffeln und Vollkornprodukte isst, ist gut dran. Denn diese Lebensmittel sind von Natur aus kalorienarm ____ (6) gleichzeitig reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Es ist also nicht notwendig, auf Light-Produkte zurückzugreifen.“



Eine andere populäre Empfehlung betrifft den Verzicht ____ (7) das Dinner, denn so Irrtum Nummer 2: Vom Essen am Abend wird man dick.

„Stimmt so nicht!“, erklärt Rita Kichler, „denn egal, wann man isst, die Kalorien zählen immer gleich viel.“ Wer abnehmen will, muss vor allem darauf achten, ____ (8) er insgesamt ____ (9) eines Tages, einer Woche, eines Monats weniger Nahrungsenergie zu sich nimmt, als

er verbraucht. Wann gegessen und getrunken wird, spielt demnach keine so große Rolle.“ ____ (10) ist es ratsam, sich des alt bekannten Spruchs zu erinnern: „Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler, ____ (11) ein üppiges Mahl ____ (12) Abend kann zu Völlegefühl und Magendrücken führen und somit die nächtliche Erholungsphase beeinträchtigen,“ so Mag. Kichler. 20

Ein Vorurteil, das sich auch hartnäckig hält: Obst- und Gemüse-Nektar ist fruchtiger als Saft

____ (13) der griechischen Mythologie ist „Nektar“ das Getränk der Götter. Dies lässt vermuten, ____ (14) die Bezeichnung Nektar auf reine Fruchtsäfte zutrifft. Tatsächlich enthalten jedoch die als Fruchtnektar angebotenen Getränke ____ (15) 25 und 50 Prozent Mindestgehalt an Früchten, zudem wird Wasser und bis zu 200 Gramm oder 20 Prozent Zucker pro Liter zugesetzt. Mag. Kichler empfiehlt, „reine Säfte zu konsumieren, die zu 100 Prozent ____ (16) Früchten oder Gemüsen hergestellt werden, ____ (17) diese enthalten die Vorzüge aller Inhaltsstoffe. Da aber auch Früchte und somit Fruchtsäfte von Natur aus Zucker enthalten, wird geraten, sie mit Wasser oder Mineralwasser zu verdünnen“. 25

Obst am Abend gärt im Magen

„Wer am Abend zu Obst greifen will“, so Mag. Kichler „sollte sich nicht vom Irrtum abhalten lassen, dass die Früchte dann im Darm „gären“. Solche Gärprozesse sind zwar theoretisch möglich, sie erfolgen aber unabhängig von der Uhrzeit“. 30

Die Ernährungspyramide baut auf



Mit seiner aktuellen Informations-Offensive unter dem Motto „Die Ernährungspyramide baut auf“ will der Fonds Gesundes Österreich gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium und weiteren KooperationspartnerInnen die ÖsterreicherInnen für mehr Ernährungsbewusstsein sensibilisieren. Die ____ (18) falsche Ernährung bedingten Erkrankungsrisiken sollen verringert und den ÖsterreicherInnen gesündere Formen des Essens und Trinkens schmackhaft gemacht werden. Die Ernährungspyramide veranschaulicht, in welchen Mengen bestimmte Lebensmittelgruppen auf dem Menüplan der Österreicherinnen und Österreicher stehen sollten. 35

Das heißt: Kein Lebensmittel ist ungesund oder gar „verboten“. ____ (19) manche Dinge sollten eben nur sehr selten gegessen werden, andere täglich und reichlich – so wie Obst und Gemüse, ____ (20) denen fünf Portionen pro Tag empfehlenswert sind, gleiches gilt für Kartoffeln und Getreideprodukte. Diese Produkte bilden die Basis der Pyramide. Weit oben finden sich Fette und Öle, von denen möglichst wenig verzehrt werden sollte, an der Spitze stehen kleine „Extras“ wie Süßigkeiten, Mehlspeisen und salzige Knabberereien. 40 45

d Und wie ernähren Sie sich? Berichten Sie! Gehen Sie auf folgende Punkte ein:

- Mahlzeiten
- Essgewohnheiten
- Lieblingspeisen
- Fast Food
- Vegetarische Ernährung
- Ernährungssünden



1. unter 2. für 3. weder 4. auf 5. an 6. und 7. auf 8. dass 9. während
10. dennoch/trotzdem 11. denn 12. am 13. in 14. dass 15. mit 16. aus
17. denn 18. durch 19. aber 20. von