

FOLGE 2.7: ERNÄHRUNGSMYTHEN

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: www.vz-bln.de/nachgehakt

Hier findest du die 20. Folge zum Thema Ernährungsmythen: www.vz-bln.de/node/59521

1 Welche Fette sind gesünder?

- a) gesättigte Fette
- b) ungesättigte Fette

2 Schwimmen direkt nach dem Essen von großen Mahlzeiten kann ungünstig sein, da durch den erhöhten Energieverbrauch der Verdauung eine gewisse Müdigkeit und Trägheit eintreten kann.

- a) richtig
- b) falsch

3 Machen Kohlenhydrate dick?

- a) Kurzkettige Kohlenhydrate können Blutzuckerspitzen auslösen und eine Gewichtszunahme begünstigen.
- b) Langkettige Kohlenhydrate können Blutzuckerspitzen auslösen und eine Gewichtszunahme begünstigen.

4 Es spielt keine Rolle, ob man die Frühstück- oder Abendbrotmahlzeit weglässt, wenn man Intervallfasten möchte.

- a) richtig
- b) falsch

5 Butter enthält hauptsächlich pflanzliche Fette und ist von daher gesünder.

- a) richtig
- b) falsch

6 Der Cholesterinspiegel wird nicht nur durch den Verzehr von Eiern bestimmt.

- a) richtig
- b) falsch

7 Pflanzliches Protein und tierisches Protein unterscheiden sich nicht. Protein ist Protein.

- a) Richtig, sie unterscheiden sich nicht.
- b) Falsch, sie unterscheiden sich in der Aminosäurezusammensetzung.

8 Ein Schnaps nach dem Essen hilft der Verdauung.

- a) richtig
- b) falsch

9 Spinat enthält besonders viel Eisen.

- a) Nein, aber andere Lebensmittel enthalten auch nicht viel Eisen.
- b) Nein, andere Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Fleisch enthalten deutlich mehr Eisen.
- c) Ja, das ist richtig.

10 Spinat darf noch einmal aufgewärmt werden, oder?

- a) Nein, da sonst Nitrat in giftiges Nitrit umgewandelt wird.
- b) Ja, das ist kein Problem.
- c) Ja, aber nur, wenn er schnell in den Kühlschrank kommt und danach schnell aufgewärmt wird.