

# Schädliche Nahrungsmittel und die Alternativen

Cola, Chips, Hotdogs und Co sind bekanntlich nicht gerade die gesündesten Nahrungsmittel. Der Verzicht auf Junk Food fällt dennoch oft schwer. Warum ersetzt man Ungesundes aber nicht einfach durch Gesundes? Wir stellen Ihnen gesunde Alternativen zu den beliebtesten Junk-Food-Produkten vor.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 16. September 2019

Stand: 16. September 2019

## Alle Nahrungsmittel passen in eine gesunde Ernährung

Einige Ernährungsberater erzählen liebend gerne, dass "alle Nahrungsmittel in eine gesunde Ernährung passen" würden, wenn sie in geringen Mengen verzehrt werden. Sie erzählen das, was die nach Zucker und Fastfood süchtigen Menschen hören wollen und auch das, was die Nahrungsmittelindustrie von ihnen verlangt.

Oft wissen sie nicht einmal, dass sie billige Mietmäuler der grossen Nahrungsmittelfirmen sind, weil bereits dort, wo sie ausgebildet wurden, niemand grösseren Einfluss auf den Lehr- und Studienplan hatte, als eben jene Multikonzerne.

## Immer mehr übergewichtige Kinder

Obwohl es also keine schädlichen Nahrungsmittel gibt, werden die Menschen auf der Welt immer dicker und kränker. Vor allem in den westlich geprägten Industrieländern hat die Zahl der Übergewichtigen in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. Die Weltkarte der Übergewichtigen, die von der International Association for the Study of Obesity (IASO) veröffentlicht wurde, zeigt deutlich, dass vor allem in Europa und Amerika viele Übergewichtige Menschen leben.

Erschreckenderweise werden auch die Kinder immer übergewichtiger. In den reichen Industrieländern leiden zudem immer mehr Kinder an "Altersdiabetes" und hohem Blutdruck. Sie haben kaputte Blutgefässe und sind so beweglich wie ein Greis.

Menschen mit Herzinfarkt werden immer jünger, Menschen mit Krebs immer zahlreicher und Menschen mit chronischen Krankheiten finden sich in fast jeder Familie - und das alles, obwohl es keine schädlichen Nahrungsmittel gibt. Cola, Kartoffelchips, Pommes und Hotdogs passen wunderbar in eine ausgewogene Ernährung? Ende der Märchenstunde.

## Alle Nahrungsmittel sind erlaubt - Kompletter Nonsens

Ernährungsexperten, die sich ihre Denkfähigkeit und Unabhängigkeit bewahrt haben, äussern Zweifel an der "Alles-ist-schön-und-gut-Theorie". Die Vorstellung, dass es keine schädlichen Nahrungsmittel gibt, ist nur ein Marketing-Trick, den sich die Nahrungsmittelindustrie ausgedacht hat, um ihre Erzeugnisse zu verteidigen.

Jede Nahrungsmittel-Pyramide - darunter auch die der Deutschen Gesellschaft für Ernährung - empfiehlt eine auf pflanzlichen Quellen basierende Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse und Vollkorngetreide, eher wenig Fleisch und hochwertigem Fett. Gleichzeitig aber wird versichert, dass ein bisschen Zucker, ein wenig Schokolade, ein Stückchen Kuchen, das eine oder andere Praliné, mal ein Hamburger oder auch mal eine Tüte Chips nicht das Geringste ausmachen.

Wenn wir all das essen dürfen - auch in geringen Massen - wann sollen wir dann noch gesunde Lebensmittel essen. Dazu kommt doch kein Mensch mehr.

Bis er all das verzehrt hat, was "gerade noch genehmigt" ist, ist er doch längst satt. Da passt kein Salatblatt mehr rein. Zudem zeigen Studien, dass all diese "ab und zu genehmigten Nahrungsmittel" süchtig machen können. (Mehr dazu in diesem Text: Fast Food macht süchtig). Sollte man nicht besser ganz auf solche schädlichen Nahrungsmittel verzichten?

## Fettarme und zuckerfreie Lebensmittel

Weitere fatale Empfehlungen von Ernährungsberatern sind fett- und zuckerfreie Produkte. Natürlich sollten Übergewichtige minderwertige Fette und industriellen Zucker meiden, doch herkömmliche Diät-Produkte oder zuckerfreie Nahrungsmittel enthalten meistens andere schädliche Stoffe, wie künstliche Süsstoffe oder Geschmacksverstärker.

Das Problem mit solchen Ernährungs-Empfehlungen ist, dass nicht auf die Qualität der Nahrungsmittel eingegangen wird. Gesunde Fette und natürlich enthaltener Zucker in naturbelassenen Lebensmitteln sind keineswegs schädlich.

## Genuss ist Geschmacksache

Ernährungsberater empfehlen zudem häufig, dass man sich bei Heisshunger auf Schokokuchen, Eiscreme oder ein paar Chips für eine kleine Portion dieser vermeintlichen Leckereien entscheiden solle, bevor man im Entzugsstress zu rotieren beginnt. Man solle sich entspannt hinsetzen und jeden einzelnen Bissen geniessen.

Doch was hat man davon, wenn man sich mit diesen Produkten "belohnt"? Man will nur mehr davon. Weil sie aufgrund ihrer Inhaltsstoffe wie beispielsweise Geschmacksverstärker süchtig machen. Erfahrungsgemäss kann gerade bei diesen drei genannten Produkten ein - vielleicht schmerzhafter, aber kurzer - Entzug weitaus förderlicher für Geist und Körper als diese Pseudobelohnungen mit dem ungesundem Zeug. Wir haben doch wunderbare Möglichkeiten, genussvoll UND gesund zu leben.

## Schädliche Nahrungsmittel und ihre gesunden Alternativen

Nachfolgend stellen wir Ihnen beliebte ungesunde Nahrungsmittel vor, die Sie besser meiden sollten und schlagen Ihnen gleichzeitig leckere und gesündere Alternativen dazu vor, die dabei helfen können von einer Junk Food Sucht wegzukommen. Gesunde Alternativen zu den herkömmlichen, schädlichen Nahrungsmitteln haben den Vorteil, dass sie nicht süchtig machen, weil ihnen die künstlichen, suchterregenden Stoffe fehlen.

### Cola und Softdrinks

Cola und andere Softdrinks sind sehr beliebte aber schädliche Nahrungsmittel. Softdrinks sind für unseren Organismus enorm schädlich, leider wissen das die wenigsten Menschen. Softdrinks stehen in Verbindung mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Zucker- und Fettsucht. Zucker, Maissirup oder Süsstoff, Koffein, Aromen und Säuren - mehr ist nicht enthalten in den meisten Softdrinks.

Das Problem bei Softdrinks ist zudem, dass der Körper gar nicht bemerkt, dass er mit jedem Schluck einen Berg von Kalorien aufnimmt. Man wird nicht satt von diesen flüssigen Kalorien und will stattdessen noch mehr essen als nötig. Der hohe Zuckergehalt in Kombination mit den Säuren greift ausserdem die Zähne an, wohingegen künstliche Süsstoffe wie Aspartam andere schädliche Nebenwirkungen aufweisen.

Fazit: Softdrinks sollte man in jedem Fall komplett meiden. Sie machen süchtig und krank. Und weshalb sollte man sich mit solch schädlichen Nahrungsmitteln belohnen wollen?

Lesen Sie auch: [Softdrinks, gefährlicher als Rauchen](#)

### Gesündere Alternativen:

Wer Lust auf ein frisches, aromatisches Getränk hat, mischt sich doch besser seinen Lieblingsfruchtsaft (ungesüsst und am besten 100% Direktsaft) mit etwas Mineralwasser oder bereitet sich aus frischem Melissen- oder Minztee und bei Belieben etwas Honig oder Stevia einen leckeren Eistee zu. Auch Fruchtsmoothies können eine tolle Alternative zu Softdrinks darstellen. Lesen Sie auch [wie Lebensmittel bei Diabetes helfen](#). Lesen Sie auch: [So können Sie Vitaminwasser herstellen](#)

# Kartoffelchips

In einer Packung Chips ist nicht viel drin, man schafft den Inhalt locker an einem Abend vor dem Fernseher. Kalorienmässig sind Chips jedoch eine echte Granate. Eine Packung kommt - je nach Marke - auf 900 Kalorien. Vergleicht man dies mit der empfohlenen Gesamtkalorienmenge eines Erwachsenen pro Tag (1900 bis 2400), dann hat man mit einer dieser lächerlich luftreichen Chipstüten schon knapp die Hälfte intus.

Würde man nun zwei Tüten essen - was bei manchen Menschen nicht ganz so abwegig ist - bräuchte man (zumindest was die Kalorien angeht) sonst überhaupt nichts mehr an diesem Tag zu essen. Vital- und Mineralstoffe hat man dann zwar noch lange nicht zu sich genommen, dafür aber schön viel Salz und meistens gleich mehrere Geschmacksverstärker, die sich alle eines zweifelhaften Rufes erfreuen.

## Gesündere Alternativen:

Selbst gemachte Kartoffelchips sind weitaus gesünder als herkömmliche Chips aus dem Supermarkt. Dazu backt man einfach dünne Kartoffelscheiben im Backofen und bestreut diese mit etwas Meer- oder Steinsalz und viel frisch gehackten Kräutern. Diese Chips enthalten weder Geschmacksverstärker noch schädliche Transfette.

Besser noch als selbst gemachte Kartoffelchips sind jedoch rohe Gemüse-Sticks mit einem selbst gemachten Joghurt- oder Avocado-Dip. Ein leckeres Rezept dazu finden Sie hier: Avocado-Creme

Karotten- oder Paprikasticks können das Verlangen nach etwas zum Knabbern sehr befriedigen und man spart Hunderte von Kalorien, eine Menge Fett, viele synthetische Nahrungsmittelzusätze und versorgt den Körper zudem mit wertvollen Vital- und Mineralstoffen.

## Schokoladenkekse und Pralinen

Kommerzielle Backwaren wie Kekse, Kuchen und Cracker sind ebenfalls eine der Hauptquellen für Transfette. Wenn auf dem Etikett für einen ganz normalen Schokokeks Zucker, hydriertes Öl, gehärtetes Fett, Weissmehl, verschiedene pulverige Erzeugnisse (Milchpulver, Eipulver, pulverisierte Sahne etc.) oder eine Menge unaussprechbarer Chemikalien aufgelistet werden, dann wissen Sie, dass sich dieser Keks prima als Dekomaterial am Weihnachtsbaum eignet (passen Sie auf den Hund auf!), aber nicht zum Essen - das weiss nur niemand...

Auch herkömmliche Pralinen sind nicht nur wahre Zucker-, Fett- und Kalorienbomben sondern enthalten zudem eine ganze Palette an ungesunden Zusatzstoffen:

Zucker, pflanzliches Fett, Glucosesirup, Molkenerzeugnis, Feuchthaltemittel, gezuckerte kondensierte Magermilch, kondensierte Süßmolke, Milchzucker, Butterreinfett, Magermilchpulver, Rohrzuckersirup, Emulgatoren, Salz, Aromen, je nach Füllung Spirituosen und Liköre, Konservierungsstoffe, Säureverbesserer und etliche Farbstoffe - all das ist in handelsüblichen Pralinen enthalten.

Gesund ist das auf jeden Fall nicht.

Alternativen für Pralinen gibt es zwar viele, doch stellt sich hier die Frage, ob der meist auf den besonderen Schokoschmelz seiner Liebingsorte getrimmte Gaumen überhaupt für eine Alternative offen ist? Wir stellen Ihnen trotzdem einige leckere, gesündere Alternativen zu Keksen und Pralinen vor.

### Gesündere Alternativen:

Wer nicht auf Kekse oder Pralinen verzichten will, sollte auf gesunde Alternativen zurück greifen. Kekse oder Pralinen aus dem Bioladen oder Reformhaus kommen meist ohne die oben genannten Zusätze aus. Man kann sich aber auch selbst Kekse aus vollwertigen Zutaten backen. Rezept-Ideen finden Sie beispielsweise hier: [Gesunde Plätzchen backen](#)

Ein schnelles Rezept, das sogar ganz ohne Backen auskommt ist dieses: Mahlen Sie Nüsse, mixen Sie etwas Fruchtsaft mit Trockenfrüchten Ihrer Wahl (am besten sind Datteln oder Rosinen), kneten Sie daraus einen Teig, formen Sie daraus Kekse und lassen diese in der Sonne oder auf der Heizung etwas trocknen.

Wer möchte kann in den Teig auch einen Löffel Kakaopulver mischen und daraus kleine Kugeln formen. Das ergibt wunderbar gesunde Schokobällchen ohne jegliche schädlichen Bestandteile. Die Bällchen können darüber hinaus mit weiteren Zutaten abwechslungsreich gestaltet werden, wie z. B. Kokosflocken, unterschiedliche Trockenfrüchte und Nüsse, Bio-Marzipan, verschiedene Gewürze wie Zimt, Kardamom, Vanille, Lebkuchengewürz etc.

## Eiscreme

Wer liebt es nicht vor allem im Sommer ein cremiges Eis zu essen? Doch herkömmliche Eiscreme enthält Milch- oder Molkeerzeugnisse, Glukose- oder Fructose-Sirup, künstliche Aromen, [Emulgatoren](#), Stabilisatoren, Farbstoffe und viele minderwertige, gesättigte Fette, die zu Herzkrankheiten und anderen gesundheitlichen Problemen beitragen. Aber wussten Sie, dass es auch gesundes Eis gibt?

## Gesündere Alternativen:

Verschiedene Anbieter von biologischen und natürlichen Produkten haben auch Eis zum selbst machen in ihrem Sortiment. Diese Eiscremes werden auf der Basis von Nuss- oder Mandelmus und Reis- oder Haferdrink hergestellt. Der Reisdrink wird dazu erhitzt, mit der gewünschten Geschmacksrichtung (z.B. Kakaopulver, Vanille, Kokosflocken, Fruchtsaft ect.) abgeschmeckt und mit einer Mischung aus Nussmus, Johannisbrotkernmehl, etwas Sonnenblumenöl und etwas Agavensirup gut vermengt bis eine einheitliche, zähe Masse entsteht. Diese kann man anschliessend in Formen giessen, abkühlen lassen und in den Gefrierschrank stellen. Nach 3 bis 4 Stunden erhält man so ein cremiges, leckeres und noch dazu gesundes Eis.

Dieses leckere Eis können Sie entweder selbst aus den Grundzutaten herstellen und ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack verfeinern, oder Sie kaufen sich eine fertige Eismischung, die alle genannten Zutaten bereits im richtigen Verhältnis mitliefert.

Diese Beispiele zeigen, dass wir all die schädlichen Nahrungsmittel gar nicht brauchen, um glücklich zu sein. Probieren Sie es aus, Sie werden sehen, dass man sich durch das Meiden von schädlichen Zusatzstoffen einen grossen Gefallen tut. Nach einer Weile möchte man gesunde Lebensmittel nicht mehr missen und hat auch kein Verlangen mehr nach schädlichen Nahrungsmitteln. Eine gesunde Ernährung ist auch der Schlüssel zu einem klaren Geist und zum Erhalt der Gesundheit. Lesen Sie hierzu auch: [Wie stelle ich ein basisches Eis her?](#)

## Quellen

Zentrum der Gesundheit

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/schaedliche-nahrungsmittel-ia.html>