

# Wie Sie die drei gefährlichsten Lebensmittel meiden!

Es gibt Lebensmittelgruppen, die eindeutig sehr gesund sind: Gemüse, Nüsse, Samen, Vollkorn und Früchte. Welche Lebensmittel aber sind die gefährlichsten für unsere Gesundheit?

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 12. September 2019

Stand: 17. October 2019

## Welche Lebensmittel Sie unbedingt meiden sollten

Will man sich gesund ernähren, dann geht es zunächst einmal darum, die ungesündesten Lebensmittel vom Speiseplan zu verbannen und diese gegen gesunde Lebensmittel einzutauschen. Doch welche Lebensmittel sind die ungesündesten? Und warum sind diese Lebensmittel so gefährlich?

Im Jahr 2012 starben in den USA 702.308 Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen (inkl. Schlaganfällen) und Diabetes. Forscher von der *University of Cambridge* sowie Ernährungswissenschaftler aus Boston und New York untersuchten sodann, wie viele dieser Todesfälle auf Ernährungsfehler zurückgeführt werden könnten und veröffentlichten ihre Ergebnisse im *Journal of the American Medical Association*.

Schätzungsweise 318.000 der genannten Todesfälle seien ernährungsbedingt, so die Wissenschaftler. Die meisten ereigneten sich u. a. infolge eines zu hohen Salzverzehrs (über 66.000 Todesfälle). Fast genauso schädlich sei es, wenn man zu viele verarbeitete Fleischprodukte, zu viele mit Zucker gesüßte Getränke und gleichzeitig zu wenige Omega-3-Fettsäure-Quellen, zu wenig Gemüse, zu wenige Früchte und zu wenige Nüsse und Saaten konsumiert.

## Was sind die gefährlichsten Lebensmittel?

Die drei gefährlichsten Lebensmittelgruppen sind somit:

1. Salzreiche Produkte (und somit annähernd sämtliche Fertigprodukte inkl. Brot, Knabbersnacks, Wurst und Käse)
2. Verarbeitete Fleischprodukte

### 3. Mit Zucker gesüsste Getränke

Gerade verarbeitete Fleischprodukte sind gleichzeitig oft auch sehr salzreich, wie etwa Wurst und Aufschnitt, Würstchen aller Art, Frühstücksfleisch (Dosenfleisch), Beef Jerky (Trockenfleisch), Corned Beef etc. Zusätzlich enthalten diese Produkte häufig nicht normales Salz, sondern Pökelsalz (Natriumnitrit), das aufgrund seines Nitritgehaltes ein weiteres Gesundheitsrisiko birgt, da es als krebserregend gilt.

Natürlich gibt es auch in diesem Bereich inzwischen Hersteller, die z. B. naturbelassenes Jerky herstellen (ohne künstliche Zusätze und ohne Pökelsalz). Wenn Sie also auf Lebensmittel dieser Art zurückgreifen möchten, dann halten Sie zunächst Ausschau nach hochwertigen Produkten, die Sie meist nicht im herkömmlichen Supermarkt finden, sondern u. U. direkt beim Hersteller, online oder im Bio-Supermarkt. Salzreich sind diese jedoch oft ebenfalls, so dass Sie die verzehrte Menge im Auge behalten sollten.

## Welche Lebensmittel sollte man unbedingt essen?

In einer weiteren Studie ((2), vorgestellt 2019 bei einer Konferenz der *American Heart Association*) untersuchte man 400.000 Herz-Kreislauf-bedingte Todesfälle und deren tatsächlichen Ursachen. Auch hier zeigte sich, dass 9 Prozent dieser Todesfälle nur deshalb eintraten, weil die Betroffenen zu viel Salz gegessen hatten.

Ebenfalls bestätigte sich in dieser Untersuchung, dass Lebensmittel auch dann tödlich sein können, wenn man sie eben NICHT oder nicht so gerne isst, wie Obst, Gemüse, Vollkorn und Nüsse. In Zahlen sehen die Zusammenhänge so aus:

- 11,6 Prozent der Todesfälle traten, weil zu wenige Nüsse und Saaten gegessen wurden,
- 11,5 Prozent, weil zu wenig Gemüse auf den Tisch kam und
- 10,4 Prozent, weil die Betroffenen kein Vollkorn mochten.

## In welcher Menge sind die ungesunden Lebensmittel gefährlich?

Nun stellt sich die Frage, welche Salzmenge problematisch ist, welche Wurstmenge zu viel ist und welche Gemüsemenge zu wenig ist. Laut der oben zuerst genannten Studie sollte man sich an diesen Mengen orientieren:

**Essen Sie nicht mehr als 5 g Salz pro Tag!**

Diese Salzmenge betrifft sowohl das Salz, das in Fertigprodukten enthalten ist, als auch das Salz, das Sie selbst noch an Ihre Mahlzeiten geben.

Lesen Sie in jedem Fall die Zutatenliste auf Ihren Lebensmitteln. Sollte dort der Natriumgehalt angegeben sein, z. B. 0,3 g pro Portion, dann können Sie diese Zahl mit 2,5 multiplizieren und erhalten sodann den Salzgehalt pro Portion.

Essen Sie 0 g verarbeitete Fleischprodukte!

Was die verarbeiteten Fleischprodukte angeht, so ist die erforderliche Regel ohne grosse Rechenarbeit umsetzbar. Die erlaubte Menge beträgt nämlich ganz genau 0 Gramm. Diese Lebensmittel sollten also gar nicht gegessen werden, wenn man ein gesundes Herz-Kreislauf-System behalten möchte.

Trinken Sie 0 ml gezuckerte Getränke!

Auch bei den mit Zucker gesüssten Getränken verhält es sich so, dass man sie auch nicht in kleinsten Mengen zu sich nehmen sollte. Ein ideales Getränk ist Mineralwasser – nach Wunsch mit einem Schuss Zitronensaft (frisch gepresst).

## Wie Sie gefährliche Lebensmittel meiden und sich gesund ernähren

Wenn Sie die obigen drei Regeln einhalten, sind Sie bereits auf einem sehr guten Weg. Wenn Sie zusätzlich für viel Bewegung sorgen und die folgenden Regeln berücksichtigen, die ebenfalls o. g. Studie entnommen sind, sinkt Ihr Risiko, infolge einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder eines Diabetes Typ 2 sterben zu müssen, enorm:

- Essen Sie mehr als 20 g Nüsse und Saaten pro Tag!
- Nehmen Sie mehr als 250 mg Omega-3-Fettsäuren zu sich! (Damit sind die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA gemeint, die sich in fettem Seefisch befinden. Wenn Sie sich pflanzenbasiert ernähren, lesen Sie bitte diesen Artikel: [Omega-3-Bedarf vegan decken](#)
- Essen Sie mehr als 400 g Gemüse und mehr als 300 g Obst pro Tag!
- Essen Sie 125 g oder mehr Vollkornprodukte pro Tag!

Ausführliche Informationen für eine optimale gesunde Ernährung finden Sie hier:

- [Die 25 Regeln einer gesunden Ernährung](#)

Köstliche und einfach nachzukochende Rezepte für eine gesunde Ernährung, die alle der oben genannten Regeln berücksichtigen, bieten unsere [ZDG-Kochbücher](#), [unser Salate-Rezeptebuch](#), [unsere Rezepte-Rubrik](#) oder unser [Koch-Kanal bei Youtube](#).

## Quellen

- (1)Micha R et al., Association Between Dietary Factors and Mortality From Heart Disease, Stroke, and Type 2 Diabetes in the United States, JAMA. 2017 Mar 7; 317(9): 912-924
- (2)Ashkan Afshin et al., Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017, 11. Mai 2019

## 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/news/ungesuesten-lebensmittel-meiden-190705067.html>