

Pressemappe: Agrar-PR

24.01.2022 | 17:16:00 | ID: 32145 | Ressort: [Ernährung](#) | [Markt & Trends](#)

## 5 Essens-Mythen im Wahrheits-Check

(agrar-PR) - *Manche vermeintlichen Weisheiten über Ernährung halten sich hartnäckig in den Köpfen, auch wenn die Wissenschaft längst einen Schritt weiter ist. Sie beeinflussen so unsere Auswahl von Lebensmitteln und Gerichten.*

Und auch wenn neue Erkenntnisse zeigen, was man beim gewohnten Einkauf für sein Wohlbefinden auswählen sollte - alte Glaubenssätze und Vorurteile halten uns oft davon ab.

Für alle, die stärker auf pflanzliche Ernährung setzen wollen: 5 Essens-Mythen im Wahrheits-Check

Pflanzliche Produkte machen nicht satt. Richtig ist: Eiweißreiche Kost sättigt langanhaltend. Doch auch Ballaststoffe haben diesen Effekt - pflanzliche Sattmacher quellen im Magen auf und halten so länger satt. Ohne Zucker schmeckt's nicht. Richtig ist: Gezuckerte Lebensmittel sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt und wir mehr Lust auf Süßes bekommen. Man kann den Zuckerkonsum, durch den Wechsel zu zuckerreduzierten oder zuckerfreien Produkten, bewusst reduzieren. Tipp: wunderbare Desserts können mit dem Soyadrink ohne Zucker kreiert werden! Muskeln brauchen tierische Eiweiße. Richtig ist: Für Aufbau und Reparatur von Muskelgewebe benötigt der Körper Protein, welches aber auch durch viele pflanzliche Produkte geliefert werden kann. Milchprodukte stärken die Knochen. Richtig ist: Kalzium hält unsere Knochen stabil. Doch Kalzium kann auch über pflanzliche Produkte aufgenommen werden, etwa durch Brokkoli oder den leckeren Alpro Mandeldrink. Sojaprodukte enthalten Östrogene. Richtig ist: Soja enthält Phytoöstrogene (Isoflavone), die dem Hormon Östrogen in seiner Struktur nur ähneln. Eine Ernährungsweise mit Sojaprodukten verändert weder den Testosteron- oder Östrogenspiegel. Mehr Informationen zu Alpro finden Sie hier: <https://www.alpro.com/de/uber-alpro/>

Pressekontakt:

Paulina Poerters

Project Manager Communications

T +49 (0) 89 883999 25 / F +49 (0) 89 88399 111

[paulina.poerters@avantgarde.de](mailto:paulina.poerters@avantgarde.de)

AVANTGARDE Gesellschaft für Kommunikation mbH

Atelierstraße 10

81671 Munich

Germany

[www.avantgarde.net](http://www.avantgarde.net)



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: [redaktion@agrar-presseportal.de](mailto:redaktion@agrar-presseportal.de) Web: [www.agrar-presseportal.de](http://www.agrar-presseportal.de) >>> [Pressefach](#)