

## Buchtipp

# 100 Ernährungs-Mythen

Ernährungsmythen gibt es seit jeher, und es kommen ständig neue hinzu. Für Lebensmittel, die gerade angesagt sind, findet man im Internet regelrechte Glaubensbekenntnisse. Doch wie zuverlässig sind solche Aussagen? Worauf beruhen sie?

Dieses Buch hilft Laien wissenschaftlich fundiert auf die Sprünge. Es entzaubert so manchen Mythos und erklärt zum Beispiel, dass Kirschen oder anderes Steinobst auch dann Beschwerden hervorrufen können, wenn man kein Wasser dazu trinkt.

Sind Chia-Samen als Superfood wirklich so gesund? (GPSP 1/2016, S. 7) Wirkt Ingwer gegen Brustkrebs? Lebt man mit Multivitaminpräparaten länger? Erhöht rotes Fleisch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen? Hat Stevia einen medizinischen Nutzen – etwa bei Bluthochdruck? Dies sind nur ein paar der Fragen, die 400 Leserinnen und Leser der unabhängigen Plattform [www.medizin-transparent.at](http://www.medizin-transparent.at) gestellt haben.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Plattform haben nun gemeinsam mit dem österreichischen Verein für Konsumenteninformationen (VKI) ein Buch herausgegeben, das auf 100 Fragen mit 100 wissenschaftlich fundierten Antworten weiterhilft.

Wer jetzt einen Schmöcker mit klaren Ja-Nein-Antworten erwartet, wird anfangs vielleicht etwas irritiert sein. Doch auf den zweiten Blick zeigt sich, worin die Stärken dieses Buches liegen: Laien erhalten – trotz der komplizierten wissenschaftlichen Beweislage – leicht verständliche, objektive Antworten.

Das Buch ist als Nachschlagewerk konzipiert: Alle ernährungsbezogenen Aussagen werden alphabetisch auf einer Doppelseite vorgestellt. Gleich zu Beginn eines Themas gibt es jeweils eine Einstufung des vorhandenen Wissensstands:

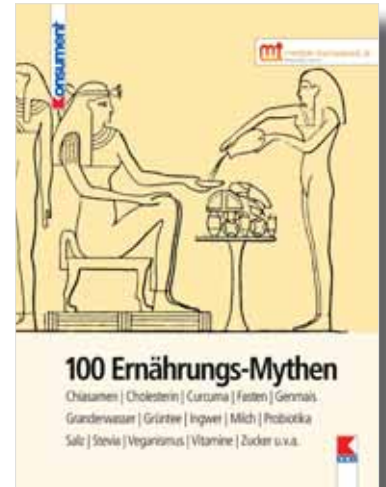
**Nicht erforscht:** Es gibt keine Studien, die sich mit der Thematik auseinandergesetzt haben.

**Unzureichend:** Die Beweislage ist unzureichend, es liegen keine aussagekräftigen oder nur widersprüchliche Studien vor.

**Niedrig:** Die Faktenlage ist nicht gut abgesichert. Für eine Einschätzung sind weitere, bessere Studien notwendig.

**Mittel:** Die Faktenlage ist einigermaßen gut abgesichert. Für eine noch bessere Einschätzung sind weitere, bessere Studien notwendig.

**Hoch:** Die Faktenlage ist gut abgesichert. Es ist unwahrscheinlich, dass neue Studien die Einschätzung verändern.



Verein für Konsumenteninformation (2016) 100 Ernährungsmythen. Wien: VKI, 220 Seiten, 19,90 €  
Bestellung am einfachsten über: [www.konsument.at/ernaehrungsmythen](http://www.konsument.at/ernaehrungsmythen)

Jedem Thema ist ein Fazit vorangestellt. Darin erhält beispielsweise das Gewürz Kurkuma als mögliches Antidepressivum ein „unzureichend“. Das Fazit dazu: „Es ist unklar, ob Kurkuma bei Depressionen helfen kann. Die Studien zu dieser Frage sind von nur bescheidener Qualität.“ Im zugehörigen Mythos-Artikel steht dann mehr über Studiendetails, wichtige medizinische Hintergründe sowie den Einfluss eines Stoffes auf Körperfunktionen, seine unerwünschten Wirkungen usw.

Als Laie erfährt man zum Beispiel, warum (positive) Studien-

ergebnisse aus Tierversuchen nicht automatisch beweisen, dass das geprüfte Produkt oder die getestete Ernährungsweise auch Menschen nützt. Oder es wird einem klar, dass eine einzige Studie mit gerade mal sechs teilnehmenden Personen und einer Studiendauer von vier Tagen bestimmt nicht ausreicht,

um daraus gesundheitliche Empfehlungen abzuleiten (Mythos Lektine).

Dieses Buch wird so manchem GPSP-Fan hier und da Bekanntes bieten, was ja nicht schaden kann. Es macht deutlich, dass die meisten Gesundheitsbehauptungen wissenschaftlich oft auf

sehr wackeligen Beinen stehen – oder auf gar keinen. Schließlich schärft die Lektüre den Blick für zukünftige Ernährungsmythen. Sehr informativ sind die ausführlichen, den Studienergebnissen klar zugeordneten Quellenangaben. Sie sind so konzipiert, dass sie den Lesefluss nicht stören.



## Orange, rot, purpurn, braun...

### Wenn der Urin plötzlich eine ganz ungewöhnliche Farbe hat

Es kann erschrecken, wenn der Urin plötzlich rot oder braun aussieht. Das ist aber manchmal harmlos, denn die Ursache können bestimmte Arzneimittel oder Nahrungsmittel sein.

Hat ein Arzneiwirkstoff eine kräftige Eigenfarbe, wie etwa das gelbe Tolcapon im Parkinson-Mittel Tasmal® oder das bernsteinfarbene Immunsuppressivum Azathioprin (z.B. in Imurek®), kann sich der Urin ungewöhnlich verfärben. Dann jedenfalls, wenn das Mittel über den Urin ausgeschieden wird. Bisweilen färbt die Eigenfarbe eines Wirkstoffs auch andere Körperflüssigkeiten: So kann das bräunlich-rote Rifampicin, das in Tuberkulosemitteln steckt, auch Tränen, Speichel, Schweiß und Stuhl rötlich färben.

Bei anderen Arzneimitteln entwickelt sich eine Verfärbung nur unter bestimmten Bedingungen, zum Beispiel abhängig vom Ab-

bau des Wirkstoffs im Körper, vom Säuregehalt oder der bakteriellen Besiedelung des Urins. So kann sich etwa bei Menschen, die ständig einen Katheter tragen müssen, der Urinbeutel unter dem Einfluss der beispielsweise in Sondennahrung enthaltenen Aminosäure Tryptophan violett färben.<sup>1</sup>

#### Nahrungsergänzungsmittel & Co.

Auch Nahrungsergänzungsmittel und „alternative“ Produkte sorgen bisweilen für beunruhigende Effekte. So hat ein Präparat der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), das unter anderem den Farbstoff Methylblau enthält, den Urin einer Frau grün gefärbt. Die ungewöhnliche

#### GPSP Arzneimittel, die Urin verfärben können

gelb-orange	Azathioprin <sup>a</sup> , Flutamid <sup>a</sup> , Nitroxolin, Sulfasalazin, Tolcapon, Vitamin B <sub>2</sub>
rot	Anthrachinon-Laxanzien, Daunorubicin, Deferoxamin, Doxorubicin, Hydroxocobalamin, Rifampicin <sup>a</sup> , Rifaximin
rotbraun	Entacapon, Methocarbamol <sup>b</sup> , Metronidazol, Nitrofurantoin <sup>c</sup>
schwarz	Levodopa <sup>b</sup> , Methocarbamol <sup>b</sup> , Methyl dopa <sup>b</sup> , Metronidazol
violett	Tryptophan
blaugrün	Amitriptylin, Flupirtin, Methylblau, Methocarbamol <sup>b</sup> , Mitoxantron, Propofol <sup>d</sup> , Zaleplon

Beispiele ohne Anspruch auf Vollständigkeit

a bis gelbgrün

b wenn der Urin stehen gelassen wird

c braun bzw. gelbgrün

d auch weißer Urin