

# Sag die Wahrheit!

**Hinweis zur Vorbereitung:** Zunächst werden die Karten mit den Behauptungen und Kurztexten ausgeschnitten und ggf. zusätzlich (bei mehrmaliger Verwendung) auf Karteikarten geklebt. Die Schülergruppen ziehen eine verdeckte Karte und erarbeiten anhand der vorliegenden Informationen ein Kurzreferat, in dem sie die Behauptung als richtig darstellen.

<p><b><i>Frisches Brot ist ungesund.</i></b></p> <p><b>Stimmt nicht.</b></p> <p>Isst man allerdings zu viel frisches Brot, kann das zu Blähungen führen. Dieser Irrtum ist vermutlich ein Überbleibsel aus der Zeit, als Brot noch das Hauptnahrungsmittel der Menschen in Deutschland war, und die meisten Menschen sparen mussten. Nichts sollte verschwendet werden. Zuerst sollte immer zuerst das „alte“ Brot aufgegessen werden, bevor der frische Laib angeschnitten wird. Und um das zu erreichen, wurde – vor allem den Kindern – eingeredet, dass frisches Brot ungesund sei.</p>	<p><b><i>Frisches Gemüse ist besser als tiefgekühltes Gemüse.</i></b></p> <p><b>Stimmt nicht.</b></p> <p>Tiefkühlkost ist manchmal sogar gesünder als frisches Gemüse. Der Grund: Bei Tiefkühlkost wird das erntefrische Gemüse vom Feld direkt in die Verarbeitungsfabrik gebracht und dort sofort „schockgefroren“. Wichtige licht- und luftempfindliche Vitamine bleiben so erhalten. Tiefkühlkost ist somit sehr schonend zubereitet und verliert durch lange Lagerung keine Inhaltsstoffe. Sie ist bequem einzusetzen und ebenso gesund, während Gemüse in der Auslage beim Händler oft schon lange Transport- und Lagerzeiten „auf dem Buckel“ und damit viele Inhaltsstoffe verloren hat.</p>
<p><b><i>Spinat enthält viel Eisen.</i></b></p> <p><b>Stimmt nicht.</b></p> <p>Als ein Wissenschaftler den Eisengehalt von Spinat berechnete, war er von 100 g getrockneter Ware ausgegangen, die 35 mg Eisen enthielt. Da dieses Gemüse zu 90 % aus Wasser besteht, bezog sich der Wert also in Wirklichkeit auf ein Kilogramm Spinat. Ein einfacher Rechenfehler führte also zu dem Märchen vom Eisenlieferanten Spinat. Hinzu kommt die Tatsache, dass pflanzliches Eisen vom Körper schlechter verwertet wird als Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln. Spinat allein bewirkt deshalb kaum das Anlegen eines „Eisenvorrats“ im Körper.</p>	<p><b><i>Von Gemüse und Obst soll man „5 am Tag“ essen.</i></b></p> <p><b>Stimmt.</b></p> <p>Gemüse und Obst sind sehr gut für die Gesundheit, denn Obst und Gemüse sind kalorienarm und reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen.</p> <p>Die Empfehlung lautet: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag (dazu zählt auch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft). Das heißt zum Beispiel zum Frühstück Joghurt mit frischen Früchten, vormittags ein Glas Gemüsesaft, mittags eine Portion Gemüse, nachmittags ein Apfel und abends ein Salat.</p>

### ***Vitamine kann man nicht genug bekommen.***

**Stimmt nicht.**

Zu viele Vitamine schaden der Gesundheit. Vor allem bei Beta-Carotin und Vitamin B<sub>6</sub>, bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K kann eine Überdosierung über einen längeren Zeitraum unerwünschte Nebenwirkungen haben.

### ***Bei Durchfall helfen Cola und Salzstangen.***

**Stimmt nicht.**

Bei Durchfall verliert der Körper Wasser und Salze. Um den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust auszugleichen, braucht der Körper die richtige Mischung von Salzen und Zucker. Wenn man Cola trinkt, wird durch den Zucker der Wasserverlust noch verstärkt, während Kalium kaum enthalten ist. Im Gegenzug regt das Koffein in der Cola die Nieren zu weiterer Kaliumausscheidung an.

### ***Vielseitig essen.***

**Stimmt.**

Es gibt keine gesunden, ungesunden oder verbotenen Lebensmittel. Auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an. Dazu gehören:  
reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke,  
ausreichend tierische Produkte,  
wenig Fett und fettreiche sowie süße Lebensmittel.

### ***Kartoffeln machen dick.***

**Stimmt nicht.**

Eine Portion gekochte Kartoffeln enthält nur 105 Kalorien. Die gleiche Menge Kartoffeln als Pommes frites zubereitet enthält dagegen 369 Kalorien. Nicht die Kartoffel macht dick, sondern die Zubereitung mit zu viel Fett.

### ***Zucker und Salz soll man nur in Maßen verzehren.***

**Stimmt.**

Wer nur gelegentlich süße Speisen und Getränke genießt, macht es richtig. Mit Salz sollte man sparsam umgehen. Würzen mit Kräutern und Gewürzen ist viel besser. Außerdem beugt Jodsalz dem weit verbreiteten Jodmangel vor. Einmal am Tag kann jeder ohne schlechtes Gewissen etwas Süßes genießen, zu viel davon führt dem Körper viele sogenannte „leere Kalorien“ zu.

### ***Wer sich beim Essen Zeit fürs Genießen nimmt, lebt gesünder.***

**Stimmt.**

Erst nach 15 bis 20 Minuten setzt das Sättigungsgefühl ein. Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Wer sich Zeit beim Essen nimmt und es nicht herunterschlingt, hat mehr Spaß am Essen. Langsames Essen fördert das Sättigungsempfinden.