

# Ungesunde Lebensmittel – die Top 9

Es gibt gesunde, weniger gesunde und eindeutig ungesunde Lebensmittel. Wenn Sie die gesunden bevorzugen und von den weniger gesunden nur ab und zu etwas essen, sind Sie bereits auf dem richtigen Weg. Die eindeutig ungesunden Lebensmittel jedoch sollten Sie grundsätzlich links liegen lassen. Streichen Sie jetzt die neun ungesündesten Lebensmittel aus Ihrem Speiseplan. Sie werden sich nicht nur wohler fühlen, sondern auch automatisch überflüssiges Gewicht verlieren.



## Die schwarze Liste der ungesündesten Lebensmittel

Heute gilt dies als ungesund und morgen das. Und nicht selten wird behauptet, dass jenes, was gestern noch ungesund war, plötzlich äußerst gesund sei oder umgekehrt. Lassen Sie sich nicht mehr verwirren. Und vor allem, lassen Sie sich nicht mehr weismachen, dass Sie – um Genuss erleben zu können – “sündigen”, also ungesunde Produkte essen müssten.

Wahrer Genuss ist nur mit solchen Lebensmitteln möglich, die Ihrem Körper Kraft und Energie schenken und nicht mit industriellen Kreationen, die Ihren Organismus belasten und schwächen.

Der vermeintliche Genuss, den wir beim Verzehr mancher

ungesunder Lebensmittel zu verspüren glauben, ist lediglich die Befriedigung einer Sucht – ganz ähnlich wie das Glück eines Rauchers beim Lungenzug oder die Seligkeit eines Alkoholikers in der Erwartung seines nächsten Rausches.

Doch gibt es auch ungesunde Lebensmittel, die im Grunde nicht einmal übermäßig gut schmecken. Sie werden nur gegessen, weil Werbestrategen behaupten, sie seien gesund (z. B. Proteinriegel), was sie aber beim genaueren Hinsehen gar nicht sind. Das Opfer eines scheußlichen Geschmacks wird also ganz umsonst gebracht.

Der Lohn ist nicht die großartige Gesundheit, auch nicht umwerfende Schönheit, sondern eher das Gegenteil!

### **Die neun ungesündesten Lebensmittel**

Während es also Lebensmittel gibt, die trotz ihrer Nachteile durchaus auch Vorteile für unsere Gesundheit haben können (Eier, Fleisch, Vollkornprodukte etc.), gibt es neun Lebensmittel, die ausschließlich Nachteile mit sich bringen – außer für den Hersteller, dem bringen sie natürlich auch ein paar Vorteile.

Die folgende Hit-Liste der neun ungesündesten Lebensmittel sollten Sie sich einprägen. Und wenn Sie ein gesteigertes Interesse daran haben, gesund zu bleiben, dann essen Sie diese Lebensmittel am besten nie wieder.

#### **1. Weißmehl und Weißmehl-Produkte**

Weißmehl, Weißbrot, Nudeln aus Weißmehl, Kekse aus Weißmehl etc. sind völlig frei von Vitaminen und auch annähernd frei von Mineralstoffen. Gleichzeitig sind sie recht energiereich, also kalorienreich. Daher spricht man in diesem Zusammenhang von leeren Kalorien. Sie füllen unseren Bauch, ohne uns die so dringend benötigten Mikronährstoffe zu liefern.

Gleichzeitig braucht unser Körper Vitamine und Mineralstoffe, um Weißmehl Produkte verdauen und verstoffwechseln zu können. Da die Weißmehl Produkte diese nicht liefern, müssen die erforderlichen Mikronährstoffe aus den körpereigenen Vorräten

entwendet werden, was langfristig – abhängig von der übrigen Ernährungsweise – eine Mangelsituation entstehen lassen kann. Weißmehl stammt ferner in den meisten Fällen aus glutenhaltigen Getreidearten, bevorzugt aus Weizen. Gluten jedoch hat zahlreiche negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit, nicht zuletzt auf den Darm, aber auch auf unsere geistige Leistungsfähigkeit.

Zu guter Letzt handelt es sich bei Weißmehl um ein konzentriertes Kohlenhydrat, das im Körper zu nichts anderem als reinem Zucker umgewandelt wird. Dieser Umstand setzt die Bauchspeicheldrüse massiv unter Druck, da sie immer wieder hohe Mengen Insulin freisetzen muss, um den Zucker in die Zellen zu schaffen und den Blutzuckerspiegel zu senken. Diabetes könnte die Folge sein.

Es kommt ferner zu häufigen Schwankungen des Blutzuckerspiegels mit einerseits hohen Werten und dann wieder mit Unterzuckerphasen. Blutzuckerschwankungen gelten jedoch als Mitursache für Heißhunger Attacken, für Übergewicht, für Akne, für Hormonstörungen und für vieles andere mehr.

Wählen Sie statt Weißmehl also grundsätzlich Vollkornmehl, im Idealfall frisch gemahlen. Bevorzugen Sie Dinkel statt Weizen und probieren Sie häufiger einmal glutenfreie Beilagen aus. Praxistipps zur glutenfreien Ernährung finden Sie hier: [Glutenfrei leben](#)

## **2. Weißer Reis**

Auch beim weißen Reis handelt es sich um fast reine, also isolierte und konzentrierte Kohlenhydrate, denen ein Großteil der wertvollen Mikronährstoffe beim Schälen des Reiskorns entzogen wurde. Die Verstoffwechslung des weißen Reises bringt daher auch ähnliche Probleme mit sich wie jene, die wir beim Weißmehl beschrieben haben.

Vollkornreissorten sind also in jedem Fall die intelligentere Wahl. Brauner Reis versorgt mit Mineralstoffen, Vitaminen und einem ausgewogenen Blutzuckerspiegel.

## **3. Herkömmliche Fertiggerichte**

Die meisten kommerziellen Fertigprodukte enthalten eine Vielzahl von Zusatz- und Inhaltsstoffen, die das identische Gericht, würde man es frisch zubereiten, nicht einmal im Ansatz benötigen würde. Das ist ganz normal. Schließlich müssen Fertiggerichte über einen langen Zeitraum unverändert gut aussehen und lange haltbar sein.

Gleichzeitig werden industrielle Fertiggerichte meist nicht aus jenen hochwertigen Rohstoffen zubereitet, die vielleicht Sie verwenden würden, wenn Sie dasselbe Gericht frisch kochen würden. Sicher kaufen Sie für ein Kartoffelgericht frische Kartoffeln und kein Kartoffelmehl, und für Desserts nehmen Sie frische Eier und kein Flüssig-Ei.

Auch industriell verarbeitete und gehärtete Öle und Fette werden Sie in Ihrer Küche nicht einsetzen, weil Sie natürlich Transfette vermeiden möchten. Stattdessen nehmen Sie hochwertiges und kaltgepresstes Olivenöl, Leinöl und Kokosöl aus biologischer Erzeugung. Öle und Fette dieser Art gibt es in herkömmlichen Fertiggerichten jedoch nicht.

Sicher wissen Sie auch, dass das Vorkochen und Aufwärmen von Speisen für deren Vitalstoffpotential nicht unbedingt ideal ist. Fertiggerichte aber sind in der Regel vor gegart, damit sie nur noch rasch aufgewärmt werden müssen.

Herkömmliche Fertiggerichte sind also nichts für die gesunde Küche. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten lieber selbst aus frischen Zutaten zu. Notfalls – für Tage, an denen es schnell gehen muss – wählen Sie hochwertige Fertig- oder Halbfertiggerichte aus dem Bio-Handel.

#### **4. Mikrowellenpopcorn**

Dieses Fast-Food-Produkt gilt bei Filmfans und anderen Naschkatzen als eine der beliebtesten Knabbersachen – dabei ist Mikrowellenpopcorn eines der ungesündesten Lebensmittel, die Sie überhaupt essen können. Nahezu jede Komponente des Mikrowellenpopcorns, vom möglicherweise genetisch veränderten Mais und dessen hohem Kohlenhydratgehalt über das industriell verarbeitete Salz (bei salzigem Popcorn), den hohen Zucker- oder Süßstoff Gehalt (bei süßem Popcorn) bis zu den

Konservierungsmitteln ist schädlich für Ihre Gesundheit und steigert Ihr Erkrankungsrisiko. Hinzu kommt außerdem, dass derartiges Popcorn eine aromatisierende Chemikalie namens Diacetyl enthält, die Ihre Lunge angreifen kann.

Wenn Sie ab und an gerne Popcorn essen, dann greifen Sie am besten auf biologisch angebauten Mais zurück, den Sie zu Hause selbst in der Pfanne zu Popcorn verwandeln können, und veredeln Sie dieses Popcorn dann mit gesunden Zutaten wie zum Beispiel Kokosöl, Bio-Butter und naturbelassenem Salz.

### **5. Wurst- und Fleischwaren mit Nitriten**

Aufschnitt, Dauerwurst, Hot Dogs, Bacon und viele andere Fleisch- und Wurstsorten, die Sie im Supermarkt bekommen, enthalten sehr häufig große Mengen an Natriumnitrit und anderen chemischen Konservierungsmitteln, die Herzerkrankungen und Krebs verursachen können. Wenn Sie Fleisch essen wollen, dann halten Sie sich vor allem an ungepökelttes Fleisch, das frei von Nitriten ist. Am besten wäre es in diesem Fall, wenn Sie außerdem auf Fleischprodukte aus Biobetrieben (Grasfütterung) zurückgreifen könnten.

### **6. Seitan**

Seitan ist ein anderer Begriff für Gluten. Bei Seitan handelt es sich also um das reine Gluten, das aus Weißmehl hergestellt wird, indem man aus diesem die Stärke entfernt und letztendlich nur noch das Gluten übrig bleibt. Seitan wird oft zur Herstellung von Fleischersatzprodukten verwendet, z. B. zu vegetarischem Gulasch, vegetarischem Aufschnitt, vegetarischen Würstchen etc. Die Nachteile des Seitans haben Sie schon weiter oben unter Punkt 1 erfahren.

Wenn Sie vegetarische Fleischersatz-Produkte kaufen, dann wählen Sie besser solche aus Lupinenprotein, aus Gemüse oder auch aus Bio-Tofu.

### **7. Herkömmliche Protein- und Energieriegel**

Angesichts der Art und Weise, wie Energie- und Proteinriegel häufig beworben werden, könnte man fast der Meinung sein, diese Produkte seien hervorragende Ergänzungen zu einer

gesunden Ernährung. Leider enthalten diese Riegel aber in den allermeisten Fällen nichts Natürliches mehr. Sie bestehen vorwiegend aus industriell verarbeiteten Soja- oder Milch-Proteinen, raffiniertem Zucker, Süßstoffen, hydrierten Fetten (Transfetten), künstlichen Aromen und anderen schädliche Zusatzstoffen, die allesamt zur Entstehung chronischer Erkrankungen beitragen können.

Steigen Sie daher besser auf Energieriegel oder Energiekugeln aus dem Bio-Handel um. Diese bestehen in den meisten Fällen bevorzugt aus Nüssen, Saaten, Trockenfrüchten und sonst nichts weiter. Riegel dieser Art können auch sehr gut selbst gemacht werden. Und wenn Sie glauben, Sie bräuchten eine Extra-Portion Eiweiß, dann mischen Sie in Ihre selbst gemachten Proteinriegel noch etwas biologisches und rein pflanzliches Reisprotein oder Hanfprotein oder auch das basische Lupinenprotein – und schon sind Sie rundum mit hochwertigem Eiweiß versorgt.

## **8. Herkömmliche Süßigkeiten**

Ähnlich wie bei den Proteinriegeln verhält es sich bei allen herkömmlichen Süßigkeiten. In Süßigkeiten ist – außer der einen oder anderen Nuss – tatsächlich nichts enthalten, was auch nur annähernd nützlich oder gesund für uns sein könnte.

Die Inhaltsliste eines beliebten Riegels könnte in etwa so aussehen:

Zucker, Erdnüsse, Glukosesirup, Magermilchpulver, Kakaobutter, Kakaomasse, Sonnenblumenöl, Milchzucker, Butterreinfett, Pflanzenfett, Molkenpulver, Salz, Emulgator Sojalecithin, Eiweiß Pulver, Vanilleextrakt, hydrolisiertes Milcheiweiß.

Wir haben also isolierte Kohlenhydrate (Zucker, Sirup, Milchzucker), industriell aufbereitete Eiweiße, höchstwahrscheinlich Lecithin aus gentechnisch veränderten Sojabohnen und Fette, die aus produktionstechnischen Gründen stark verarbeitet wurden, woraufhin sich ein gewisser Teil Transfette bildete. Wer sollte so etwas essen wollen?

Wenn Sie sich diesen Schokoriegel weiter betrachten, dann

werden Sie feststellen, dass dieser mit knapp 60 Gramm Gewicht gut 500 Kalorien hat, also so viel wie ein üppiges, aber gesundes Frühstück. Während das Frühstück Sie für die nächsten Stunden sättigt und Ihnen alles liefert, was Sie für einen halben Tag benötigen, bringt Ihnen der Riegel nichts außer schädlicher und den Körper belastender Stoffe sowie eine Heißhunger Attacke binnen einer Stunde.

Herkömmliche Süßigkeiten sind also äußerst ungesund. Das bedeutet aber nicht, dass Sie ab sofort nichts Süßes mehr genießen dürften. Keinesfalls! Es geht darum, dass Sie Ihre Süßigkeiten sorgfältig auswählen (im Bio-Handel) oder diese künftig aus hochwertigen Zutaten selbst herstellen. So ist beispielsweise gesunde Schokolade aus Kakaobutter, Bio-Kokosöl, Kakaopulver, Honig (oder einem anderen unbedenklichen Süßungsmittel), etwas Vanille und nach Wunsch mit Nüssen binnen einer halben Stunde hergestellt.

## **9. Softdrinks**

Softdrinks enthalten entweder Zucker, künstliche Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe oder Glucose-Fructose-Sirup. Zusätzlich sind sie – je nach Sorte – voller künstlicher Aromen und aufputschendem Koffein. Mit der enthaltenen Phosphorsäure schaden sie außerdem zunächst den Zähnen und anschließend dem Säure-Basen-Haushalt und damit Ihrem gesamten Organismus.

Ändern Sie Ihr Leben!

Schon wenn Sie nur Ihre tägliche Softdrink-Menge durch stilles Wasser ersetzen, können Sie eine spürbare Besserung Ihres Befindens erleben, da Ihrem Körper auf diese Weise eine Menge schädlicher Stoffe erspart bleibt und er stattdessen plötzlich reichlich Wasser zur Verfügung hat, das er zur Ausschwemmung von Giften und Schlacken nutzen kann. Und wenn Sie die übrigen acht ungesunden Lebensmittel ebenfalls kontinuierlich reduzieren, werden Sie erstaunt sein, wie sich Ihr Leben plötzlich verändern wird!

**Im nächsten Blog-Beitrag werde ich Euch die 9 gesündesten**

**Lebensmittel vorstellen. Euch allen ein schönes Wochenende!**  
**GLG Eure Katrin**

Quelle:

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ungesunde-lebensmittel-ia.html>

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de)

oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II  
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein  
Blog-Tagebuch

08.03.2016



Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung  
Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung