



Ö1 SOUND PROGRAMM



AM PULS - GESUNDHEIT UND MEDIZIN

## Ernährungsmythen, Übergewicht, Mikroplastik

28. März 2024, 16:05

Teilen



Ernährungsmythen, Übergewicht, Mikroplastik

AM PULS - GESUNDHEIT UND MEDIZIN

PICTUREDESK.COM/ACTION ...

### Trends auf dem Teller: Ernährungsmythen auf dem Prüfstand

Spinat macht stark, Schokolade glücklich und Eier sind schlecht für den Cholesterinspiegel - das sind weit verbreitete Annahmen über unsere Ernährung, die gerade zu Ostern Saison haben. Ob diese Thesen auch wissenschaftlich fundiert sind, beleuchten wir in dieser Ausgabe von "[Am Puls](#)".

Neben Nahrungsmitteln, die als besonders gesund gelten oder denen gesundheitsförderliche Wirkungen nachgesagt werden, findet man in der Werbung rund um das Thema Ernährung auch immer mehr Nahrungsergänzungsmittel. Sollten Vitamin B, C oder D tatsächlich in Tablettenform zugeführt werden? Und was weiß die Medizin über Pulver und Getränke, die der Darmflora besonders guttun sollen?

Über diese Fragen spricht Marlene Nowotny mit Jana Meixner von der Plattform Medizin Transparent und der **Ernährungswissenschaftlerin Veronika Macek-Strokosch von Eat2day Ernährungsconsulting**.