



**Renate Frank**

Dipl. Oecotrophologin  
Master of Arts Umwelt & Bildung

Bahnhofstraße 42  
21514 Roseburg

TEL +49 (0) 4158 8030

MAIL [info@ernaehrungsberatung-frank.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-frank.de)  
WEB [www.ernaehrungsberatung-frank.de](http://www.ernaehrungsberatung-frank.de)

## **Gesund, schlank und fit mit Honig: Tatsache oder Irrtum?**

Imker/innen, die ihre gute Gesundheit auf den regelmäßigen Verzehr von Honig zurück führen, ernten bei Nichtimker/innen nicht selten ein gönnerhaftes, wenn nicht gar spöttisches Lächeln. Auch einige Ärzte glauben nicht an die gesundheitlichen Wirkungen von Honig. Diabetikern wird oftmals noch immer von Honig abgeraten und auch Zahnärzte sind sich über die kariesfördernde Wirkung von Honig nicht einig. Obwohl die therapeutischen Wirkungen von Honig seit Jahrhunderten beobachtet werden und in zahlreichen wissenschaftlichen Studien weltweit nachgewiesen werden konnten, finden die Ergebnisse der Untersuchungen nur wenig Aufmerksamkeit in der breiten Öffentlichkeit. Aus diesem Grunde halten sich Ernährungsirrtümer rund um den Honig hartnäckig und werden alle paar Jahre erneut verbreitet, auch wenn bereits das Gegenteil bewiesen wurde.

### **Honigirrtum 1: Honig ist ein Dickmacher**

Wenn Menschen abnehmen möchten, wird ihnen oftmals davon abgeraten, Honig zu essen. Begründet wird diese Empfehlung damit, dass Honig genauso viel Kilokalorien und die gleiche Wirkung auf den Blutzuckerstoffwechsel hätte wie Haushaltszucker. Ein Blick in eine Kalorientabelle zeigt: 20 g Honig liefert 20 Kilokalorien weniger als die gleiche Menge Zucker. Würden die 110 g Zucker, die Erwachsene durchschnittlich am Tag zu sich nehmen, komplett durch Honig ersetzt, ergäbe sich eine Differenz von 110 Kilokalorien am Tag. Da Honig aber eine höhere Süßkraft hat als Zucker, könnte eine deutlich geringere Honigmenge gegessen und damit eine höhere Kalorienersparnis erzielt werden.

Heutzutage ist die These weit verbreitet, dass eine kohlenhydratreiche Ernährung ein Abnehmen erschweren oder ganz unmöglich machen würde. Dabei wird kein Unterschied zwischen den verschiedenen Kohlenhydraten gemacht: Kohlenhydrate in Vollkornbrot, Kartoffeln, Obst, Süßigkeiten und Honig werden "in einen Topf geworfen" und generell als Dickmacher bezeichnet. Vollkommen unberücksichtigt bleibt die Tatsache, dass aus vollwertigen Backwaren, Kartoffeln, Obst und Honig wesentlich langsamer Zucker frei gesetzt und in die Blutbahn aufgenommen wird als aus Süßigkeiten und anderen Lebensmitteln und Getränken mit Zuckerzusätzen. Auch wird bei dem Rat, möglichst wenig Kohlenhydrate zu essen, außer Acht gelassen, dass das Gehirn auf eine gleichmäßige Zufuhr von Traubenzucker angewiesen ist. Eine kohlenhydratarme Kost fördert Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Leistungsschwankungen und Heißhunger auf Süßes. Unerwähnt bleibt meistens auch, dass bei einer Einschränkung der Kohlenhydrate der Fettabbau im menschlichen Körper gestört wird. Die dabei entstehenden Fettabbauprodukte belasten die Nieren und begünstigen erhöhte Blutfettwerte und Gicht.

Wer mehrmals täglich kleine Mengen Honig zu sich nimmt, versorgt sein Gehirn kontinuierlich mit Zucker und Nervenbotenstoffen. Leistungsschwankungen und Heißhungergefühle treten dann wesentlich seltener auf. Den meisten Menschen, die regelmäßig Honig essen, fällt es auch leichter, weniger Süßigkeiten zu essen.

## **Honigirrtum 2: Diabetiker dürfen keinen Honig essen**

In früheren Zeiten durften Diabetiker viele Lebensmittel nicht essen. Vor allem zuckerreiche Nahrungsmittel waren in der Diabetesdiät strikt verboten. Dieses Tabu besteht nicht mehr. Die heute geltenden Empfehlungen zur Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 2 basieren auf wissenschaftlich fundierten Grundlagen. Sie wurden von europäischen Organisationen in Zusammenarbeit mit nationalen Gesellschaften, wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM), der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) erarbeitet. Die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Diabetiker unterscheiden sich kaum von denen für eine allgemein gesunde Kost. Hierbei geht es in erster Linie darum, die Nahrungsaufnahme ausgewogen und nährstoffreich zu gestalten.

Für Diabetiker gilt das Motto: auf die Menge kommt es an. In Maßen sind zuckerhaltige Lebensmittel erlaubt: 10% der täglich aufgenommenen Energie dürfen aus Zucker stammen. Bei einer Kalorienzufuhr von rund 2000 kcal am Tag entspricht das in etwa 50 g Zucker. Diese Menge ist mit zwei Esslöffeln Honig am Tag erreicht und sollte von Diabetikern nach Möglichkeit nicht überschritten werden. Aber nicht nur die Gesamtmenge spielt eine Rolle, sondern auch, wie oft und in welcher Form der Honig eingenommen wird. So wird der Zuckerstoffwechsel entlastet, wenn die erlaubte Honigmenge auf mehrere Mahlzeiten verteilt wird. Auch sollten Diabetiker den Honig nicht nur vom Löffel essen oder in Getränken auflösen, sondern nur in Verbindung mit festen Nahrungsmitteln zu sich nehmen. Die Auswahl der Lebensmittel bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten ist dabei von großer Bedeutung: aus ballaststoffreichen Speisen werden Zuckerverbindungen langsamer freigesetzt als aus ballaststoffarmen Mahlzeiten. Besonders wertvoll für Diabetiker sind Getreideprodukte. Ballaststoffe aus Getreide verbessern die Insulinwirkung und tragen dazu bei, die Blutzuckerwerte nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit niedrig zu halten. Für Diabetiker, die Appetit auf ein Honigbrot haben, ist es daher ratsam, ein Vollkornbrot auszuwählen und unter den Honig Streichfett oder Frischkäse zu streichen. Auch Kuchen, Milchspeisen und Rohkostsalate dürfen mit Honig gesüßt werden. Vorsicht geboten ist allerdings bei Obstspeisen: aus zerkleinerten und geschälten Früchten werden die fruchteigenen Zuckerverbindungen besonders schnell freigesetzt und ein zusätzliches Süßen ist nicht ratsam.

Für Diabetiker sind Blütenmischhonige besonders empfehlenswert. In diesen Honigsorten befinden sich neben ballaststoffreichen Blütenpollen auch Inhaltsstoffe, die für den diabetischen Stoffwechsel wertvoll sind: Chrom verbessert die Insulinwirkung, Vitamine der B-Reihe unterstützen die Nervenfunktionen und Mangan schützt die Nervenbahnen.

## **Honigirrtum 3: Honig erhöht die Cholesterinwerte im Blut**

In Europa wird oft befürchtet, dass durch Honigkonsum die Cholesterinwerte im Blut steigen könnten. Diese Sorge ist nicht begründet.

Menschen, die tierische Lebensmittel essen, nehmen mit diesen Cholesterin auf. Die größte Menge des im Blut zirkulierenden Cholesterins stammt jedoch nicht aus der Nahrung, sondern wird vom menschlichen Körper selber gebildet. Pflanzliche und tierische Fette können nämlich nur dann verdaut werden, wenn die Leber Gallensäuren bildet und diese an den Darm abgibt. Für die Synthese

der Gallensäuren wiederum ist Cholesterin erforderlich. Je höher der Fettgehalt der Nahrung ist, desto mehr Cholesterin bildet der Körper für die Fettverdauung.

Honig enthält weder Cholesterin noch Fett und regt die körpereigene Cholesterinsynthese nicht an. Auch die Behauptung, dass Zucker aus Honig in Fett umgewandelt und auf diesem Wege die Cholesterinbildung anregen würde, ist nicht zutreffend. Weder für die Zuckerverdauung im Darm, noch für die körpereigene Fettsynthese aus Kohlenhydraten benötigt der menschliche Körper Cholesterin benötigt.

In amerikanischen Studien wurde die Wirkung von naturbelassenem Honig auf die Blutfettwerte untersucht. Bei Einnahme von Honig kam es sowohl bei Menschen mit normalen als auch mit erhöhten Blutfettwerten zu einer Senkung der Blutfett- und Cholesterinwerte, besonders des (schlechten) LDL- Cholesterins. Außerdem gab es Hinweise darauf, dass Honig die Ablagerung von Cholesterin in den Blutgefäßen und damit das Risiko für Arteriosklerose verringern kann. Verantwortlich für diese Wirkung scheinen die Farbstoffe des Honigs zu sein.

#### **Honigirrtum 4: Honig erhöht den Blutdruck**

Von Bluthochdruck (Hypertonie) spricht man, wenn der Blutdruck über längere Zeit bei 140/90 mm Hg oder höher liegt. Hypertonie ist eine weit verbreitete Krankheit, die meist jahrelang beschwerdefrei verläuft, mit zunehmender Krankheitsdauer jedoch die Blutgefäße, die Nieren und das Herz schädigen kann. Nur selten ist ein erhöhter Druck im Gefäßsystem auf eine einzige Ursache zurückzuführen, meist spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Zu den ernährungsbedingten Risikofaktoren gehören in erster Linie eine fettreiche Kost, Übergewicht sowie ein hoher Kochsalz-, Fleisch- und Alkoholkonsum.

Bei etwa 30-40 % aller Hypertoniker kann der Blutdruck allein durch eine Verringerung des Salz- und damit des Natriumanteils in der Nahrung gesenkt werden. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass ein erhöhter Blutdruck auch ohne Medikamente in hohem Maße gesenkt werden kann, wenn nicht nur der Salz- und Fleischkonsum verringert, sondern gleichzeitig der Anteil an Obst und Gemüse in der Ernährung erhöht wird. Pflanzliche Lebensmittel sind reich an Kalium. Dieser Mineralstoff ist der Gegenspieler des Natriums und kann dessen erhöhende Wirkung auf den Blutdruck verringern.

Lebensmittel, die weniger als 120 mg Natrium pro 100 g enthalten, gelten als natriumarm. Im Honig finden sich durchschnittlich 7 mg Natrium pro 100 g Natrium. Von allen im Honig enthaltenen Mineralstoffen ist Kalium am stärksten vertreten. Das Verhältnis Natrium zu Kalium beträgt bei hellen Honigen durchschnittlich 1:11 und bei dunklen Honigen 1:22. Dieses Mengenverhältnis wirkt sich günstig auf die Blutdruckregulation aus.

## Durchschnittliche Mineralstoffgehalte heller und dunkler Honige

Mineralstoff	Heller Honig	Dunkler Honig
Kalium	205,0 ppm	1676,0 ppm
Natrium	18,0 ppm	76,0 ppm
Kalzium	49,0 ppm	51,0 ppm
Magnesium	19,0 ppm	35,0 ppm

Quelle: Honig köstlich und gesund, Renate Frank, Ulmer Verlag

### **Honigirrtum 5: Honig ist schädlich für die Zähne**

Immer wieder wird behauptet, dass Honig lange auf den Zähnen kleben würde und daher das Risiko für Karies besonders stark erhöhen würde. Da Honig hartnäckig auf Löffel und Teller klebt, wird häufig davon ausgegangen, dass sich Honig auf den Zähnen genauso verhält. Der Einfluss kohlenhydratreicher Lebensmittel auf die Entwicklung von Karies ist jedoch nicht so eindeutig, wie viele Menschen glauben. Auch die Regel: "Je mehr Zucker - desto mehr Karies" stimmt nach heutigen Erkenntnissen nicht mehr.

Kariesbakterien heften sich an die Zähne und warten auf Nahrung in Form von Zucker. Beim bakteriellen Abbau des Zuckers entsteht Milchsäure, welche zu einer Demineralisierung des Zahnschmelzes führt. Je länger kohlenhydrathaltige Lebensmittel im Mundraum verweilen, desto mehr Zeit haben Bakterien Säuren zu bilden, welche die Zähne angreifen. Für die Kariesbildung ist daher die Aufenthaltsdauer der Lebensmittel an und um die Zähne entscheidender als der Zuckergehalt der Lebensmittel. In holländischen, britischen und neuseeländischen Studien wurde herausgefunden, dass sich die Lebensmittel, die häufig als besonders klebrig eingeschätzt werden, schneller auflösen und rascher aus dem Mund verschwinden als stärkehaltige Lebensmittel. Reste von Brot, Keksen und Obst kleben wesentlich länger an den Zähnen als Karamell, Bonbons und Honig. Letztgenannte haben einen hohen Gehalt an löslichen Zuckern, die schnell vom Speichel weggespült werden.

Honig verliert bei zunehmender Wärme sehr rasch seine Zähflüssigkeit und wird bei Körpertemperatur schnell im Speichel gelöst. Dabei wird der Wirkstoff Wasserstoffperoxid freigesetzt. Dieser senkt den Säuregehalt des Speichels und verringert das Wachstum von Karieserregern. In Neuseeland werden aus diesem Grunde Honigsorten, die besonders reich an Wasserstoffperoxid sind, mit der Bezeichnung „antiseptisch“ gekennzeichnet. Auch in einer Studie der Hebräischen Universität Jerusalem wurde eine hemmende Wirkung von Honig auf Kariesbakterien nachgewiesen, wenn Honig in höherer Dosierung eingenommen wurde. Eine sorgfältige Zahnpflege ersetzt der Honig jedoch nicht.

