



So esst doch endlich!

Hunger & Lust. Ein Ernährungswissenschaftler schreibt ein Buch und sagt: Schluss mit der Ernährungswissenschaft – das ist gesünder. Das hört sich spannend an, und ist es auch. Denn es erklärt, warum wir nur das essen sollten, was wir mögen und nur dann, wann wir es brauchen. Sonja Niederbrunner

Herr Knop sieht die ganze Sache etwas anders. Und anders bedeutet in diesem Fall: einfacher. Was nur begrüßenswert sein kann, vor allem, wenn es ums Essen geht – besser gesagt, darum, was wir essen dürfen oder sollten. Hier hat Herr Knop nämlich eine ganz einfache und dankenswerterweise kurze Antwort: Alles. Wie jetzt – wirklich alles? Ja, sagt Uwe Knop. Der Ernährungswissenschaftler macht sich damit im Kreise seiner Berufskollegen wohl nicht viele Freunde, denn wenn wir alles essen dürfen, und das auch wissen, kann uns niemand mehr erzählen, dass zu viele Eier den Cholesterinspiegel gefährlich erhöhen, dass Kaffee schon mal nicht in die Trinkbilanz eingerechnet werden darf, dass alles unter 30 Prozent Fettanteil gesund und alles andere böse ist oder dass das berühmte Glaserl Rotwein uns vor Kreislaufkrankungen bewahrt – oder auch nicht. Doch auch bei Uwe Knop gibt es Regeln – nämlich genau zwei. Und die lauten: Iss erstens

nur dann, wenn du auch wirklich Hunger hast, und zweitens nur das, worauf du Lust hast. Dann ist das, was wir essen und wann wir es essen, auch gesund – und was gesund ist, weiß unser Körper am besten. Knop nennt das ganz passend „kulinarische Körperintelligenz“. Und diese beiden Regeln hören sich doch zumindest mal ganz gut an. Zu gut?

ANALYSIERT. „Kein Mensch braucht Ernährungswissenschaft – und noch weniger deren Empfehlungen für eine ‚gesunde‘ Ernährung, die maßgeblich auf statistischen Zahlenspielen ohne jegliche Beweiskraft basieren“, formuliert Knop eine provokante These. Eine These, die er damit untermauert, dass er für sein Buch „Hunger & Lust“ über 300 Studienergebnisse der letzten fünf Jahre analysierte – und stetig weiter analysiert. Dabei hat Uwe Knop selbst Ernährungswissenschaften stu-

Foto: Fotografe (1), Knop (1)

diert. Dennoch oder vielleicht gerade deshalb will er sich nicht länger verrückt machen lassen – und wünscht das auch keinem anderen: „Glauben Sie keinen Studien oder selbsternannten Ernährungspäpsten, sondern vertrauen Sie beim Essen auf die intuitiven Gefühle Ihres Körpers: Hunger und Lust.“

Schluss also mit „Essmode“, die heute Kohlenhydrate propagiert, nachdem es gestern Proteine waren und morgen die reduzierten Fette sein werden – derartigen „Heilsbotschaften“ ist beinahe jeder schon mal gefolgt, meistens ohne ein sehr befriedigendes Gefühl. Denn klar: Der Körper will Schnitzel, bekommt aber Salat. Das frustriert auf



„Ihr guter Geschmack entspricht sozusagen einer Akkreditierung der Nahrungsmittel.“

Uwe Knop, Ernährungswissenschaftler und Autor

Dauer. Knops Botschaft diesbezüglich ist eine ganz klare: Der Körper weiß selbst, was er braucht. Voraussetzung, um diese „kulinarische Körperintelligenz“ zum Zug kommen zu lassen, ist aber natürlich, dem Körper zuzuhören. Sprich: Der echte Hunger gibt uns auch ein Gefühl dafür, was wir brauchen und wann wir es brauchen. „Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind und zwar nur das, worauf Sie Lust haben und was Ihnen gut schmeckt. Essen ist Genuss, der unser Leben erhält. Es ist weniger wichtig, was Sie essen, sondern dass Sie sich beim Essen gut fühlen“, sagt Knop. Und wenn's schmeckt, ist es auch gesund? „Unser Körper steuert durch sein Wissen aus der kulinarischen Körperintelligenz über Hunger und Lust, was wir zum Leben benötigen. Sie spüren es daran, dass Ihnen schmeckt, was Sie essen. Ihr guter Geschmack entspricht sozusagen einer ‚Akkreditierung‘ der Nahrungsmittel. Umgekehrt ist wie bei allen Lebewesen auch beim Menschen der schlechte Geschmack ein Warnsignal des Körpers. Unser Geschmack ist dafür gemacht, den Wert von Nahrung einzuschätzen. Welchen biologischen Sinn hätte der verstandesgesteuerte Verzehr von Lebensmitteln, die man nicht mag? Ich gehe davon aus: gar keinen.“

KOMBINIERT. Das alles hört man gern, doch drängt sich auch die Frage auf: Wohin führt das, wenn wir nur mehr essen, was uns schmeckt – so ganz ohne Blick auf mögliche Kalorienfallen, die tägliche Gemüse- und Obstportion? Ist Gewichtszunahme dann nicht vorprogrammiert? „Was Probleme machen kann, ist der hungerfreie Verzehr von Nahrungsmitteln. Denn ohne Hunger zu essen heißt, sich mit unnötiger Energie vollzustopfen“, so Knop, der jedem zu schonungsloser Ehrlichkeit mit sich selbst rät. „Die wichtigste Frage, die sich jeder Abnehmwillige vor Beginn einer Hungerkur grundehrlich beantworten sollte, lautet: Warum bin ich so schwer?“ In vielen Fällen ist nicht das „echte Essen“, das zur Lebenserhaltung dient, Ursache von Übergewicht, sondern vielmehr Probleme im Alltag, die zu hungerfreiem Essen führen. „Und dann ist eine Abspeckkur genau der falsche Weg.“ Wer frühstückt, weil man das eben schon immer so gemacht hat und weil das gesund ist, um Punkt 12 Uhr zu Mittag isst, auch wenn er keinen Hunger hat, oder aber abends vor dem Fernseher frustriert Chips futtert, der belastet sein Energiekonto völlig sinnlos: Das Problem ist, dass man auch dann

isst, wenn man eigentlich gar nicht müsste. Ein Paradox, denn Essen ist im Grunde genau so ein Grundbedürfnis wie das Atmen. Wir atmen genau so, wie unser Körper es braucht. In Sachen Essen aber haben wir, so Knops These, schlichtweg verlernt, den Bedürfnissen unseres Körpers zu folgen. Vielmehr diktieren wir ihm, was wir für richtig halten bzw. tun weder das eine noch das andere.

Doch das, so glaubt Knop, ändert sich: „In unserer Gesellschaft vollzieht sich eine intuitive Rückbesinnung auf die kulinarische Körperintelligenz. Man vertraut wieder stärker auf die eigenen Gefühle beim Essen, anstatt auf irgendwelche Warnungen oder Empfehlungen selbsternannter Ernährungspäpste zu hören. Ich habe das Buch geschrieben, um diese Strömung in unserer Gesellschaft zu unterstützen und die Menschen in ihrem natürlich richtigen Tun zu bestärken. Die Zeit ist einfach reif dafür.“ Reif dafür, sich auch mit dem zu beschäftigen, was uns am Leben erhält, und Essen weder als reine Lust- oder Frustbefriedigung noch als lustlose Angelegenheit zu sehen. Das richtige Quantum Lust gepaart mit dem echten Hunger und das Ganze kombiniert mit dem Wissen darum, wie vielfältig und reichhaltig unser Nahrungsangebot ist und der Lust daran, es auszuprobieren – das ist wohl alles, was wir brauchen. Und das reicht doch auch. <<

DARBO | PROMOTION

Natürlich fruchtig, natürlich ohne Zuckerzusatz:
Die Fruchtschnitten von Darbo.



Den richtigen Snack für zwischendurch zu finden, ist gar nicht so einfach. Er soll den Körper nicht belasten, Energie für Arbeit und Sport spenden und gut schmecken. Früchte sind hierbei immer eine gute Wahl. Besonders praktisch sind Früchte in Form von Fruchtschnitten – ideal für unterwegs, beim Sport oder bei der Arbeit. Darbo hat für fitnessorientierte Genießer und alle, die ihrem Körper zwischen-

durch etwas Gutes tun wollen, saftige Obstkompositionen in einen handlichen 40g-Riegel verpackt. Die Fruchtschnitten von Darbo mit einem hohen Fruchtanteil gibt es in den köstlichen Sorten „Rosenmarille“, „Waldbeeren“, „Wildpreiselbeeren“ und „schwarze Johannisbeeren“. Und das Beste daran: Alle Fruchtschnitten sind natürlich ohne Zuckerzusatz und enthalten zudem keine Farb- und Konservierungsstoffe.

„Darbo Fruchtschnitten – soviel Frucht muss sein!“

BUCHTIPP & INFOS



„Hunger & Lust. Das erste Buch zur kulinarischen Körperintelligenz“, von Uwe Knop. 240 Seiten, erschienen im BoD-Verlag, 3. Aufl. Juni 2011, EUR 18,20.

Mehr Infos & Umfrage zum Thema „Kennen Sie Ihren echten Hunger?“ unter www.echte-esser.de