

# Leckere Festtage

Von Uwe Knop  
Buchautor



FOTO: PRIVAT

Was haben Ernährungsempfehlungen und der Glaube an den Weihnachtsmann gemeinsam? Beide basieren nicht auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen, sondern auf Vermutungen, Überlieferungen und Wunschdenken. Daher lautet die „frohe Botschaft“ für die genussvoll-besinnliche Weihnachtszeit: Essen Sie nur das, was schmeckt und was der Körper fordert.

Ende November gab die University of Pittsburgh bekannt: „Eine Fischmahlzeit pro Woche schützt vor Alzheimer“. Dieser Zusammenhang war jedoch nur für gebackenen und gegrillten Fisch zu beobachten, nicht aber für gebratenen. Da stellt sich dem festlich orientierten Ernährungsexperten die Frage: Gilt das auch für die Weihnachtsgans? Gebacken oder gegrillt ist das Feiertagsgeflügel gesund, gebraten aber leider nicht? Wie stets im Bereich der gesunden Ernährung darf auch hier fleißig spekuliert werden, denn nichts Genaues weiß man nicht ... Da gönnt man sich lieber leckere Spekulationen statt lustig-lästiger Spekulationen.

Die Empfehlung für alle mündigen Essbürger kann nur lauten: „Vergessen Sie alle Ernährungsregeln und -ratschläge. Vertrauen Sie beim Essen nur Ihrem Körper und hören Sie auf Ihr Hungergefühl. Nur Ihr Körper weiß, welches Essen für Sie gesund ist, denn: Jeder Mensch is(s)t anders.“

Gerade während der genussorientierten Feiertage sollte das leibliche und seelische Wohl unser Essverhalten leiten. Denn die Zeit zur Besinnlichkeit und Entspannung zwischen Weihnachten und Silvester ist kurz. In dieser einen, ganz besonderen Woche gilt die volle Aufmerksamkeit der Familie, den Freunden und den zahlreichen kulinarischen Genüssen, die mit mehr Liebe und Einsatz als üblich zelebriert, kredenzt und verspeist werden. Also lassen Sie sich Ihre knusprig gebackene (!) Weihnachtsgans nicht mager reden, nur weil Ernährungspäpste und -apostel ihre pseudowissenschaftlichen Tipps zur gesunden Ernährung unters Volk bringen. Hören Sie lieber auf Ihren Körper - und essen Sie sich satt! Denn das ist der biologische Sinn dieses schönen Vorgangs zur Lebenserhaltung – Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

**UNSER AUTOR Uwe Knop (39)** ist Ernährungswissenschaftler und Buchautor. Er unterzieht wissenschaftliche Studienergebnisse einer kritischen Prüfung.

» [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)