

Der Hunger soll zeigen, wann Mahlzeit ist

SERIE: ERNÄHRUNG UND WOHLBEFINDEN

Im Schlaraffenland Deutschland gibt es Nahrung im Überfluss. Aus der Fülle das auszuwählen, was gut tut, ist nicht immer leicht. Doch wer bestimmte Grundsätze beachtet, kann mit Ernährung viel mehr erreichen, als nur satt zu werden. Ernährungsregeln gibt es viele. Nur wenige sind aber wirklich sinnvoll. Am besten ernährt sich, wer die Bedürfnisse des Körpers richtig deutet und beachtet.



Bei den meisten regelt immer noch die Uhr die Mahlzeitenfolge, nicht der Hunger.

FOTO: IMAGO

CHEMNITZ – Fünfmal am Tag Obst und Gemüse, Eiweiß statt Kohlenhydrate, Abendessen nicht nach 18 Uhr ... Regeln zur Ernährung gibt es zuhauf. Ernährungswissenschaftler und Autor Uwe Knop nimmt sie in seinem Buch „Hunger und Lust“ kritisch unter die Lupe. Er vertraut auf die jedem Menschen innewohnende kulinarische Körperintelligenz. Das heißt, dass jeder selbst spürt, was ihm gut tut. Darüber sprach Stephanie Wesely mit ihm.

Freie Presse: Jeder möchte sich wohlfühlen und möglichst gesund bleiben. Ernährungsregeln können hierbei helfen. Warum halten Sie nichts davon?

Uwe Knop: Weil man wissenschaftliche Beweise für irgendeine der gängigen Regeln oder Trenddiäten vergebens sucht. Denn Ernährungsforschung basiert maßgeblich auf der Suche nach statistischen Zusammenhängen. Leider werden viele dieser spekulativen Hinweise zur gesunden Ernährung als Wahrheit in die Welt posaunt. Genauso wie Forscher eine bessere Gesundheit bei Rotweintrinkern beobachtet haben und daher gerne ein Glas täglich propagieren, so könnten sie auch eine statistische Verbindung finden, dass ein Frühstück in gefütterten Pantoffeln dickmacht. Danach sucht aber keiner, wahrscheinlich, weil die Menschen darüber lachen würden, es muss plausibel klingen.

Harte Worte. Halten Sie Empfehlungen wie fünfmal Obst und Gemüse am Tag oder fettarme Produkte zu essen für schädlich oder gar Unsinn?

Auf jeden Fall unsinnig. Schädlich kann es dann werden, wenn man „regelmäßig“ Gesundes isst, obwohl es einem nicht schmeckt, denn beispielsweise verträgt nicht jeder Obst und Gemüse gleichermaßen gut, und schon gar nicht in diesem Rhythmus. Außerdem finden Sie keinen belegbaren Grund, warum gerade fünf Portionen pro Tag empfohlen werden. Jeder Mensch is(s)t anders, es gilt nicht „eine Regel für alle“. Wer Obst und Gemüse gern mag, soll es auch weiterhin essen. Der Körper zeigt durch Hunger, Lust und Sattsein genau an, was er gerade braucht.

Das klingt fast wie ein Freibrief für ungehemmtes Schlemmen. Gibt es für Sie keine gesunden und ungesunden Lebensmittel?

Da in „Schlaraffia-Germania“, wie ich unser Land gerne nenne, Lebensmittel in unbedenklicher Qualität angeboten werden, gibt es mit Einschränkungen auch kein gesund oder schädlich. Die Einschränkung bezieht sich darauf, dass meine Empfehlungen ausschließlich für körperlich und geistig gesunde Menschen gelten. Wer auf Lebensmittel allergisch reagiert oder gar an Gicht oder Nierenerkrankungen leidet, wird sich nicht so unbeschwert frei nach Hunger und Lust ernähren können. Außerdem bin ich fest davon überzeugt, dass kein Mensch je-

den Tag das Gleiche essen würde, zum Beispiel Pommes mit Bratwurst. Wenn er sich diese Speise wegen des schlechten Gewissens bisher versagt hat, wird er möglicherweise mehrmals ordentlich davon zuschlagen, doch dann ist es auch gut und er greift wieder zu anderen Lebensmitteln, zum Beispiel zu Pasta, Salat oder einem schönen roten Apfel. Jeder Körper sucht die Abwechslung und Vielfalt beim Essen, um ausreichend versorgt zu sein.

Hunger und Wohlgeschmack sind doch dank Zusatzstoffen in industriell hergestellter Nahrung schnell zu überlisten. Muss ich mir dann nicht doch selbst Grenzen setzen?

Unterschätzen Sie die Fähigkeiten des Körpers nicht. Unser hoch entwickeltes körperliches Ernährungssystem lässt sich von ein paar Aromastoffen oder Geschmacksverstärkern nicht austricksen. Bei neuen Produkten kann es vielleicht ein-

oder zweimal getäuscht werden, aber danach werden Sie sicher spüren: Das schmeckt mir, oder eben nicht. Denn der Körper lernt ständig dazu: Die kulinarische Körperintelligenz erweitert sich mit jeder neuen Mahlzeit. Wenn Sie nur essen, wenn Sie echten Hunger haben, dann würde ich mir über einzelne Stoffe im Essen keine Gedanken machen. Daher rate ich auch vom „Grenzen setzen“ ab: Essen Sie, bis Sie richtig satt sind. Denn ihr Körper reguliert seine mittelfristige Nährstoffaufnahme nicht mit nur einer Mahlzeit, sondern über Tage und Wochen, um sein persönliches Wohlfühl-Gewicht, den so genannten Setpoint, konstant zu halten.

Ist denn der Mensch von heute, der häufig nebenbei isst, überhaupt noch in der Lage, Hunger und Sattsein zu spüren?

Natürlich. Wer sich unsicher ist, ob er wirklich Hunger hat, sollte folgende Strategie probieren: Routinen

durchbrechen! Das heißt: Frühstück Sie nicht, wenn Sie keinen Hunger haben, nur weil es ja so gesund sein soll. Reizen Sie Ihr Hungergefühl aus! Essen Sie nicht sofort, wenn Sie denken, Sie sind hungrig, warten Sie, bis Sie echten körperlichen Hunger spüren. Wenn es dem Körper akut an Nährstoffen mangelt, wird jedes andere Gefühl zweitrangig, so genannte Hungerhormone wie Ghrelin sind dafür verantwortlich. Man spürt das, da können Sie sicher sein. Grundsätzlich gilt: Übung macht den Meister, besonders beim Auf-den-Körper-hören. Patentrezepte gibt es beim Individuum Mensch jedoch keine.

Einige Inhaltsstoffe in der Nahrung haben drogenähnliche Wirkung. So ist mancher regelrecht süchtig nach Süßem. Sollte man nicht wenigstens dann die Notbremse ziehen, um dieses Übermaß zu beenden?

Man muss immer unterscheiden,

Kulinarische Körperintelligenz

Das Buch „Hunger und Lust“ appelliert an die kulinarische Körperintelligenz, die jedem Menschen innewohnt. Uwe Knop hat viel zitierte Ernährungsempfehlungen unter die Lupe genommen und kritisch geprüft. Das Buch sollte aber nur der als Maßstab nehmen, der körperlich und geistig gesund ist, frei essen und trinken kann und in einem „Nahrungsparadies“ wie Deutschland lebt. Knop betont, dass er keine neue „Esswahrheit“ aufischt. Sondern er möchte mit seinem Buch erreichen, dass die Leser als „mündige Essbürger“ alle Ernährungsregeln kritisch hinterfragen und dann für sich selbst die Frage beantworten, „Vertraue ich beim Essen künftig auf meine Körpergefühle oder brauche ich weiterhin Ernährungstipps?“ Wer sich mit festen Regeln und einem klaren „Verboten“ oder „Erlaubt“ sicherer fühle, brauche dieses Buch nicht zur Hand zu nehmen (Verlag Books on Demand, ISBN: 3-8391-7529-1, 16,80 Euro, im Buchhandel).



FOTO: VERLAG

Der Autor Uwe Knop ist diplomierte Ernährungswissenschaftler und arbeitet seit Jahren als Kommunikations-experte in der Ernährungs-, Medizin- und Pharmabranche. Berufsbedingt ist er täglich mit unterschiedlichsten Veröffentlichungen und „bahnbrechenden“ Erkenntnissen zu einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise konfrontiert. Mit seinem Buch „Hunger und Lust“ möchte er „ein möglichst naturnahes Gegengewicht zu dieser pseudowissenschaftlichen Manipulationsmaschinerie schaffen“. (sw)



FOTO: PRIVAT

warum man isst: Habe ich echten, körperlichen Hunger oder esse ich aus anderen Gründen, zum Beispiel Frust, Langeweile, Stress oder Liebeskummer? Kein gesunder Mensch, der beim Essen auf seine Körpergefühle Hunger und Lust vertraut, wird von Schokolade „abhängig“. Diese „Schoko-Sucht“ ist, wenn überhaupt, psychisch bedingt. Hier ist aber nicht die Schokolade der „böse Bube“, sondern entscheidend ist der Auslöser für dieses so genannte kompensatorische Essen. Durchleuchten Sie Ihr Leben in dem Fall nach Stressfaktoren, die Sie zum hungerfreien Essen veranlassen. Und eliminieren Sie diese Situationen. Das Essen selbst aber ist „unschuldig“, denn es wird hier nur als „Seelentröster“ missbraucht.

Nächste Folge am 17. Februar

BEREITS ERSCHIENEN: Fitnessernährung, 20. Januar; Thermische Wirkung, 27. Januar.

» www.freiepresse.de/klugessen