

Die neue Ess-Klasse

GUTEN APPETIT Essen ist zur Religion geworden, um Speisepläne toben Glaubenskriege. Aber leben Veganer oder Frutarier wirklich gesünder? Der große Ernährungs-Check



Gemüse auf dem Vormarsch Bei immer mehr Deutschen dienen pflanzliche Lebensmittel als Fleischersatz



» So militante Ernährungsvorschriften gab es in meinen Kindertagen nicht

Christian Pries,
Vater und Kämpfer für
eine gesunde Mischkost

Was gehört zu einer gesunden Ernährung und was nicht? Der Streit um die einzig seligmachende, ultimativ gesunde Nahrungszusammensetzung wird immer erbitterter geführt – und beginnt nicht selten schon in den Kitas.

Ein paar Butterkekse in der Frühstücksdose des damals vierjährigen Thore wurden zum europaweit bekannten Zankapfel zwischen einer Kita in der Nähe von Ahrensburg (Schleswig-Holstein) und den Eltern des Jungen. »Weil wir verschlafen hatten, war keine Zeit mehr, Thore ein Brot zu schmieren, und da gaben wir ihm die Kekse und eine Waffel mit«, erinnert sich Vater Christian Pries. Als der Junge am Nachmittag nach Hause kam, fand sich neben den unangetasteten Keksen ein Zettel in der Brotdose: »Bitte denken Sie daran, dass wir ein zuckerfreier

Kindergarten sind.« Das brachte Vater Christian auf die Palme. »Mein Sohn durfte den ganzen Tag überhaupt nichts essen, auch nicht seine Kekse«, erinnerte er sich. Auf seine Beschwerde hin folgte die Kündigung des Kindergartenplatzes. Mittlerweile wird der Kekse-Streit vor Gericht verhandelt.

SCHNITZEL-BOYKOTT

Vegetarismus, Veganismus, Frutarismus – für immer mehr Menschen dient die Ernährung nicht mehr dem Genuss und der Sättigung, sondern der Selbstdisziplinierung und als Ersatzreligion. Es müssen Dinge weggelassen und durch Ersatzstoffe ergänzt werden; es muss gerechnet, gezählt und gewogen werden. Verzichtet wird wahlweise auf Fleisch, Eier, Milch, Fisch, Getreide, Zucker, oder sogar auf alles bis auf Früchte, die ohne fremdes Zutun von Baum und Strauch gepurzelt sind.

ALLES AUF TOFU Eine Schlemmer-Nation kasteit sich und radiert ganze Lebensmittelgruppen aus ihrem Speiseplan. Schon 1,6 Millionen Deutsche ernähren sich vegetarisch, 800 000 sogar vegan; Tendenz: steigend. Die Anzahl veganer Shops wächst, in immer mehr Kitas kommen Bratlinge, Tofu-Wurst und Rohkost-Teller statt Schnitzel, Nuss-Nugat-Creme oder Weißmehl-Kekse auf den Tisch.

Die Begründungen, warum Menschen ohne Not Lebensmittel verschmähen, variieren. Mal wird aus Tierschutzgründen auf tierische Lebensmittel verzichtet, mal des Klimas wegen, zuallererst aber für die Gesundheit: Tierische Eiweiße und Fette, glauben die Anhänger alternativer Ernährungslehren, machen dick, krank, impotent, unglücklich und vorzeitig alt; fleisch- und zuckerfreie Kost fit, faltenfrei und krankheitsresistent.

HENNE ODER EI »Nichts davon ist bewiesen«, sagt Ernährungswissenschaftler und Buchautor Uwe Knop (»Esst doch, was Ihr wollt«, rowohlt). »Ernährungsstudien können höchstens Korrelationen auf-



Marion Meiners
redaktion@guter-rat.de

zeigen, nicht aber den ursächlichen Nachweis eines Nutzens liefern.« Korrelation heißt: Es gibt ein mehr oder minder zufälliges Aufeinandertreffen von Fakten, ohne den Nachweis eines ursächlichen Zusammenhangs.

»Die Universitäten Graz und Hildesheim haben beide in Studien festgestellt, dass Menschen, die auf Fleisch verzichten, häufiger an psychischen Störungen wie Depressionen oder Ängsten leiden«, so Uwe Knop. »Damit ist aber nicht bewiesen, dass der Verzicht auf tierische Lebensmittel dafür verantwortlich ist. Möglich ist umgekehrt ebenso, dass psychisch labile Menschen häufiger zur Pflanzkost greifen. Solche Studien lassen mehr Fragen offen, als dass sie Antworten bieten.«

Fast jede Woche erscheinen neue Studien, die Anhängern wie Gegnern fleischloser Ernährung Munition liefern. Mal schützt der Fleischverzicht vor Krebs, dann wieder wird festgestellt, dass Fleisch-Abstinenzler sogar öfter an Darm-



» Wie gesund kann denn eine Ernährung sein, bei der man Vitamin-tabletten braucht, um nicht krank zu werden?

Uwe Knop,
Ernährungswissenschaftler

krebs erkranken. Hatten in einer britischen Analyse Vegetarier ein geringeres Sterblichkeitsrisiko als die Durchschnittsbevölkerung, verschwand dieser Vorteil, als man die Sterblichkeitsrate von Pflanzenköstlern mit der von gesundheitsbewussten Fleischessern verglich.

CHEMIE-KÜCHE Während die Vermeiderfraktion mit Argusaugen die Zutatenlisten von Lebensmitteln auf suspekten Bestandteile überprüft, lässt sie bei Fleisch- und Milchersatzprodukten Gnade walten. Dabei stecken in pflanzlichem Käse oder im Fleischersatz aus Tofu chemisch und zum Teil gentechnisch veränderte Substanzen, Geschmacksverstärker sowie Farb-, Aroma-, Verdickungs- und Konservierungsstoffe. Sie bringen den

Tofu, der von Natur aus den Geschmack und die Konsistenz aufgeweichter Pappe hat, in Farbe und Geschmack dem fleischlichen Original näher.

So steckt etwa in veganen Würstchen neben Soja-Fasern und -Eiweiß meist auch Hefeextrakt und Gluten, in veganem Eipulver findet sich Methylcellulose (bekannt aus Tapetenkleister), in Vegan-Käse stecken Natriumpolyphosphat (auch in Wasserenthärtern) und »vegane Aromen«. Letztere können alles enthalten, auch Zusätze aus Schimmelpilzen oder tierische Bestandteile. »Manche Lebensmittel in veganen Supermärkten enthalten genau so viele Zusatzstoffe wie im klassischen Supermarkt«, urteilt Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bay-

ern, und warnt: »Einige dieser Zusätze sind bekannte Auslöser von Allergien oder pseudoallergischen Reaktionen.«

KRANK DURCH GESUNDKOST Auf ganze Nahrungsmittelgruppen zu verzichten, kann Nährstoffmängel und Krankheiten wie Schilddrüsenprobleme durch Jodmangel und Blutarmut durch Eisenmangel heraufbeschwören. Vermeiden lassen sich solche Defizite nur durch Zufuhr von (biotechnologisch hergestellten!) Nahrungsergänzungsmitteln wie B-Vitaminen. »Wie gesund kann eine Ernährung sein, bei der man zwingend Vitamintabletten schlucken muss, um keine Nervenschäden zu erleiden?«, fragt Uwe Knop.

Dass modische Heilslehren nicht immer gesund sind, musste auch Holly-



Boom Immer mehr vegane Supermärkte bieten Fleischfreies an – sogar Hundefutter

wood-Star Ashton Kutcher erfahren. Während der Vorbereitung auf seinen Film über Apple-Gründer Steve Jobs hatte er sich nur von Früchten, Nüssen und Samen ernährt, und landete zwei Tage vor Drehbeginn mit schweren Bauchspeicheldrüsen-Problemen in der Klinik.

Für Christian Pries und seinen Sohn Thore sind derlei Beschränkungen gegessen: Seit einem Jahr geht der Junior in einen neuen Kindergarten, mit kindgerechter Mischkost. Dazu zählen Schnitzel, echte Würstchen – und auch ein Keks darf sein. »Dass unser Sohn davon krank würde, können wir nicht feststellen«, sagt der Vater. »Dass er aber hundert Prozent mehr Lebensqualität hat, merken wir ihm an.«

GESÜNDER ESSEN? Was aktuelle Ernährungskonzepte versprechen und halten

VEGETARIER

Speiseplan Tabu auf dem Teller ist alles vom toten Tier: Fleisch, Wurst, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte; teilweise sind Produkte vom lebenden Tier wie Eier, Butter, Milch oder Käse erlaubt (ovo-lacto-vegetarische Kost). Statt Steak gibt's Soja- oder Seitan-Schnitzel (Seitan-Weizengluten), statt Currywurst chemische Mixturen aus Tofu, Stärke und Farbstoffen. Basiskost ist Gemüse, Obst und Vollkorn.

Gesundheit Vegetarier haben oft einen niedrigeren Cholesterinspiegel und seltener Bluthochdruck.

Figur-Effekt Verringert langfristig das Risiko für Fettleibigkeit – wenn nicht ständig tierieweißfreie Kalorienbomben (Pizza, Kuchen) vertilgt werden.

Risiken Anhänger der Ultra-Strong-Variante riskieren einen Mangel an Zink (Immun- und Intelligenz-Mineral), Jod, Vitamin B12 und Eisen. Laut einer Studie der Universität Graz haben Vegetarier häufiger Allergien und Depressionen als Fleischesser.

Guter Rat Als ovo-lacto-vegetarische Ernährung vertretbar.



Gwyneth Paltrow Kein Fleisch auf den Tisch

VEGANER

Speiseplan Zur Verbesserung der Ökobilanz und zur Stärkung der Tierrechte wird alles vom Tier gemieden, auch Milch, Eier, Honig, Joghurt, Sahne und Schmalz. Statt Milch gibt's Soja-, Reis-, Hafer-, Mandel-Drinks, statt Eiern Ersatz aus Tofu, Stärke, Pflanzengummi und Zellulose. Erlaubt sind Gemüse, Obst, Nüsse, Beeren, Vollkorn und Zucker.

Gesundheit Verringert das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – vor allem bei Männern.

Figur-Effekt Statistisch haben Veganer einen geringeren Body-Mass-Index (BMI) als Fleischesser.

Risiken Die Spiegel an Omega-3-Fettsäuren, Jod, Kalzium und vor allem an Vitamin B12 (wichtig für die Nervenfunktion) sind oft erniedrigt; dadurch entsteht mehr Homocystein; ein Risikofaktor für Arteriosklerose, Thrombosen und Schlaganfall. Vegan ernährten Kleinkindern drohen schwere Nährstoffmängel.

Guter Rat Gehirn, Immun- und Hormonsystem hätten statt Tofu-Imitaten lieber Cholesterin aus Butter, Eiern & Co. Ohne Nahrungsergänzungsmittel geht's nicht.



Christoph Maria Herbst Schonkost für Stromberg

FLEXITARIER

Speiseplan Drei oder mehr Tage pro Woche wird zugunsten des Weltklimas auf Fleisch und Wurst verzichtet; stattdessen gibt's vegetarische Vollkorn- und Sojaprodukte, dazu viel Gemüse und Obst. Auch Milch und Eier sind gelegentlich erlaubt. An den übrigen Tagen dürfen es auch Kotelett, Bratwurst, Bückling oder Chicken Nuggets sein. Alles soll aus Bio-Herstellung stammen.

Gesundheit Mögliche Nährstoffmängel durch eine vegetarische Ernährung werden durch gelegentlichen Fleischkonsum sowie durch Milch, Eier oder Fisch ausgeglichen.

Figur-Effekt Alleine die Teilzeit-Reduktion von kalorienreichen tierischen Fetten reicht nicht zur schnellen Gewichtsabnahme.

Risiken Nicht bekannt. Öko-Lebensmittel sind allerdings teurer.

Guter Rat Empfehlenswert. Flexitarische Kost entspricht weitgehend einer ausgewogenen Mischkost, und gilt als gesündeste Ernährung. Ob Bio-Lebensmittel immer sinnvoll sind, ist umstritten.



Brad Pitt Vermeidet Fleisch, isst lieber Fisch und Gemüse

STEINZEITKÖSTLER

Speiseplan Auf den Tisch kommt überwiegend, was in der Altsteinzeit (vor 10 000-20 000 Jahren) und vor der Erfindung des Ackerbaus zu erjagen oder zu sammeln war: Fleisch, Fisch, Eier, Obst, Gemüse, Kräuter, Honig, Nüsse, Pilze, Kokosfett, Wasser und Kräutertee. Pflanzenöle sind erlaubt, Milch(produkte) wie Käse oder Pudding, Zucker, Getreideprodukte (Müsli, Pizza, Kuchen, Brot), Fertiggerichte und Alkohol sind tabu.

Gesundheit Studien zeigen positive Effekte auf Gewicht, Blutzucker- und Cholesterinspiegel sowie ein reduziertes Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Figur-Effekt Eine fett- und eiweißreiche Low-Carb-Kost als Dauerernährung begünstigt den Muskelauf- sowie Fettabbau. Eine Gewichtsabnahme gilt als belegt. Der Alkoholverzicht ist gut für die Figur.

Risiken Mangelerscheinungen oder Gesundheitsgefahren sind nicht bekannt.

Guter Rat Als Dauerernährung zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten gut geeignet. Schwierig in der Umsetzung für Berufstätige.



Moritz A Sachs Hat mit Steinzeitkost 18 Kilo abgespeckt

FRUTARIER

Speiseplan Auf den Teller kommt nur Pflanzliches, das Mutter Erde freiwillig hergibt, und dessen Ernte Pflanzen nicht verletzt oder zerstört: Äpfel, Beeren, Hülsenfrüchte, Tomaten, Kürbis, Körner, Getreide. Manche essen sogar nur Früchte, die schon zu Boden gefallen sind. Alle Knollen, Wurzeln oder Blätter sind tabu; somit entfallen Salat, Kartoffeln, Spargel, Möhren, Rote Bete, Zwiebeln oder Kohl.

Gesundheit Senkt durch hohe Ballaststoff-Aufnahme den Cholesterinspiegel und andere Blutfette, wirkt verdauungsfördernd.

Figur-Effekt Die Ernährung ist meist kalorienarm und figurfreundlich.

Risiken Langfristig entsteht ein Mangel an Proteinen, Vitamin B12, Kalzium, Zink, Eisen und Jod – und damit Blutarmut, Osteoporose, Nervenstörungen oder Muskelabbau. Fallobst ist zudem oft von Mikroorganismen und Schimmel befallen. Darmprobleme durch hohen Fruchtzuckergehalt der zudem meist überreifen Früchte sind möglich.

Guter Rat Keinesfalls als Langzeiternährung geeignet.



Steve Jobs Der Milliardär ernährte sich äußerst sparsam

ROHKÖSTLER

Speiseplan Kann je nach Interpretation bis maximal 42 Grad Celsius erwärmt werden, ansonsten sind Kochen, Braten, Backen, heiß Räuchern oder Erhitzen in der Mikrowelle tabu. Zu essen gibt's z. B. rohes Gemüse, kalten Getreidebrei, Salate, Obst, Pflanzenöl, kalte Pilze, rohe Eier, rohen Fisch, Rohmilch, -käse, Schinken

Gesundheit Der Protein- und Energiebedarf kann durch abwechslungsreiche Rohkost gedeckt werden, die Cholesterinwerte sinken.

Figur-Effekt Der Abnehmeffekt ist drastisch und hält auch nach Erreichen des Normalgewichts an.

Risiken Untergewicht und Blähungen drohen. Dauer-Rohköstler leiden an Vitaminmangel (D und B12), es fehlt auch Zink, Jod und Kalzium. Infektionsrisiko: Rohmilch kann mit Bakterien kontaminiert sein, nicht erhitztes Getreide mit Schimmel, rohes Fleisch mit Darmbakterien, roher Fisch mit Würmern.

Guter Rat Auf keinen Fall für Schwangere oder Kinder. Höchstens als Kurzzeit-Diät für gesunde Erwachsene mit robustem Verdauungstrakt vertretbar.



Nena Seit zehn Jahren gibt's nur noch Rohkost