

Die Körperintelligenz nutzen

Ein Buch, das angeblich feststehende Weisheiten über die richtige Ernährung kritisch unter die Lupe nimmt.

Fünfmal Obst und Gemüse am Tag? Eine Empfehlung, die sich einfach unter „kompletter Unsinn“ ablegen lässt.

„Es gibt derzeit keinen unmittelbaren Nachweis, dass eine Intervention mit Obst und Gemüse das Risiko für Krebs und andere chronische Erkrankungen senkt. Ebenso fehlen beobachtende epidemiologische Daten, die belegen, dass eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten im Sinne einer Erhöhung des Obst- und Gemüseverzehrs im Erwachsenenalter das Erkrankungsrisiko für Krebs und andere Krankheiten zu senken vermag.“

Uwe Knop ist Ernährungswissenschaftler und hat seine Erkenntnisse nun in einem provokanten Buch niedergeschrieben. Dabei rüttelt Knop kräftig an echten und vermeintlichen Weisheiten übers Essen, an Meldungen, die, einmal in die Welt gesetzt, über Jahre von unkritischen Medien so lange nachgeplappert werden, bis sie auch wirklich alle glauben, und an den oft nahweislich falschen Versprechungen der Nahrungsmittel- und Pharmaindustrie.

Und weil es gerade in die wieder einmal aufgeflamnte Debatte um die angeblich fettleibigen Österreicher passt, noch eine Passage aus dem vorliegenden Buch: „Entsprechend der Kindergesundheitsstudie 2008 des hochgeschätzten Robert-Koch-Instituts sind drei Viertel der Kinder normalgewichtig, nur sechs bis sieben Prozent sind stark übergewichtig. Paradoxerweise propagieren Politik und Medien gerne die „Generation der dicken Kinder“. Das führt dazu, dass wir auf den Straßen auch ‚viele‘ von ihnen sehen, obwohl es so viele gar nicht gibt.“

Das Getrommel vom dicken Nachwuchs führt auch dazu, dass bereits 30 Prozent der über 15-Jährigen unter Essstörungen leiden, wie ebenfalls das Robert-Koch-Institut ermittelte.

Was nun? Uwe Knop plädiert für die Wiedererlangung eines „gesunden Körpergefühls“. Dafür, wieder einmal richtig Hunger zu verspüren und dann zu essen, was einem wirklich schmeckt. Eine logische Empfehlung? Mitnichten, liest man die gesammelten, meist haarsträubend widersprüchlichen Aussagen, die – aus welchem Interesse auch immer – in die Welt gesetzt wurden. Spannend ist es zum Beispiel, über die Aussagen zu Kaffee zu lesen. Natürlich alles mit Studien untermauert, je nachdem, wer sie halt gerade finanziert. Vom 60-prozentigen Schutz vor Leberkrebs und Gicht bei sechs Tassen täglich einerseits und einem um 300 Prozent erhöhten Risiko für Halluzinationen bei der gleichen Menge reicht die Palette. Schmeck's, könnte man da sagen.

Der Autor deckt nicht nur Ungereimtheiten rund um das Thema Ernährung auf, er gibt auch konkrete Tipps, wie die „kulinariische Körperintelligenz“, die er propagiert, wiederzuerlangen ist. Zusammengefasst unter anderem unter der Rubrik „Die elf Essenzen der echten Esser“.

Man muss ja nicht alles tierisch ernst nehmen, was Uwe Knop in „Hunger & Lust“ schreibt, aber zum Nachdenken über einen bewussteren Umgang mit Ernährungslegenden regt das Buch auf jeden Fall an. Und ist somit eine Empfehlung wert.

Uwe Knop: Hunger & Lust, Das erste Buch zur kulinarischen Körperintelligenz. Herausgegeben von Vito von Eichborn, Edition BoD. 208 Seiten. ca. 18 Euro. ISBN 978-3-8391-7529-3

