

Silvia Aeschbach

Keine Woche vergeht ohne neue Ernährungstrends. Sehen Sie das auch so?

Definitiv. Es gibt so viele Ernährungshypes wie noch nie: Low Carb, No Carb, Clean Eating, Vegan, Vegetarisch, Paleo und jetzt ganz «neu» Pegan – ein Hybrid aus Paleo und Vegan. Und alle Besser-Esser-Stile sind frei erfunden, denn wissenschaftliche Beweise, dass der eine Essstil gesünder als der andere ist, existieren nicht.

Hat dieser Trend jetzt seinen Höhepunkt erreicht?

Ich denke schon. Es gibt inzwischen so viele unterschiedliche kulinarische Richtungen, dass für jeden Menschen, der auf der Suche nach einer Essgemeinschaft ist, etwas dabei ist. Da wird jetzt nicht mehr viel kommen – wobei, der Erfindungsgeist selbst anerkannter Besseresser sollte nicht unterschätzt werden! Vielleicht kommt noch Low Fruit – denn zu viel von der «bösen» Fruktose (Fruchtzucker) darf man laut aktuellster ernährungsapostolischer Empfehlungen inzwischen auch nicht mehr aufnehmen.

«Es gibt keine definierten Mengen von Lebensmitteln, die gut oder schlecht sind»

Wer profitiert eigentlich von diesem Zirkus, der rund um unser «tägliches Brot» gemacht wird?

All jene, die mit überflüssigen und überteuerten Speziallebens- und Nahrungsergänzungsmitteln Kasse machen. Denn diese Produkte, wie beispielsweise Analogkäse für Veganer oder Low-Carb-Nudeln, kosten meist ein Vielfaches der normalen Pendants. Nicht zu vergessen sind all die «Fachleute» mit ihren Ratgebern, CDs und Kursen, die sich mit der «richtigen Spezialernährung» profilieren und bereichern wollen.

Ist diese Fokussierung auf die sogenannt richtige Ernährung nicht ein Luxusproblem? Oder nur ein Symptom, dass in unserer Gesellschaft etwas nicht stimmt?

Sicher beides. Denn wer freiwillig auf Lebensmittel verzichtet und den dadurch entstandenen Nährstoffmangel mit teuren Pillen und Pflüverchen kompensiert, kann das nur, weil er in unserer Überflussgesellschaft wie eine Made im Speck leben darf. Wenn dann das Essen zum primären Lebensinhalt wird, kann das ein klares Signal für ein psychisches Problem sein. Kein Wunder, dass die Zahlen von Essgestörten stetig steigen.

Streitbarer Experte

Der Ernährungswissenschaftler, Medizin-PR-Experte und Buchautor **Uwe Knop** macht sich für objektive, ideologiefreie Aufklärung rund um die Mythen und Märchen zu gesunder **Ernährung** stark – und das auf Basis der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage. Knop hat in den letzten zehn Jahren Tausende neue Studien kritisch analysiert, worauf seine «dem Mainstream diametralen Thesen» basieren. So lautet sein **kulinarisches Credo**: «Es gibt so viele gesunde Ernährungsformen, wie es Menschen gibt, denn: Jeder Mensch is(s)t anders.» Darüber hinaus hat Knop viele Bücher verfasst, schreibt Gastbeiträge und hält Seminare ab.



«Essen Sie nur dann, wenn Sie Hunger haben. Und nur das, worauf Sie Lust haben»: Ernährungs-Experte Uwe Knop

Foto: Ramon Haandl

«Es gibt so viele gesunde Ernährungsformen, wie es Menschen gibt»

Der deutsche Ernährungswissenschaftler und Bestsellerautor provoziert mit seinen Ansichten gegen den Gesundheitswahn. Uwe Knop über das Märchen vom gesunden Essen, überteuerte Nahrungsergänzungsmittel und über künftige «Zuckerecken» und «Wurstzonen» in den Restaurants

Wann wird ein striktes Ernährungsverhalten krankhaft?

Wenn sich das ganze Leben nur noch ums Essen dreht. Und man sein soziales Leben vernachlässigt, weil man Einladungen ausschlägt aus Angst vor dem «ungesunden» Buffet. Aber eine klare Grenze gibt es hier nicht, das sind fließende Prozesse, stets individuell.

Stichwort Perfektionszwang: Wer schön und dünn ist, dem kann nichts passieren, da er bewundert und geliebt wird. Aber diese Gleichung geht selten auf.

Ja. Oft trifft heute der Wunsch nach Perfektion und Selbstoptimierung auf die Einstellung: Mit der richtigen Ernährung kann ich nicht nur mich, sondern auch die Welt retten. Hinzu kommt die Suche nach Halt und Orientierung. Also sucht man sich eine Gemeinschaft, die klar sagt, was gut und was böse ist.

Wie könnte eine vernünftige Gegenbewegung zu dieser Entwicklung aussehen?

Machen Sie Ihren Kopf frei von den Märchen zu gesunder Ernährung und von frei erfundenen Besser-Hypes. Dann geht es hin zu mehr Körpergefühl: Essen Sie nur dann, wenn Sie wirklich echten Hunger haben, und zwar nur das, worauf Sie Lust haben und was Sie gut vertragen. Essen Sie intuitiv, indem Sie auf Ihre kulinarische Körperintelligenz vertrauen, also auf die Signale Hunger, Lust, Bekömmlichkeit und Sättigung.

Aber nicht jeder Mensch hat die Fähigkeit, echten Hunger und «Gluscht» zu unterscheiden.

Das stimmt. Darum wäre es gut, sich mit den Fragen auseinanderzusetzen: Warum isst man? Aus Hunger oder aus anderen Gründen? Aus Frust, Kummer, Stress, Langeweile oder Routine? Oder um die traurige Seele zu füttern? Und man sollte sich fragen: Macht mir mein Essen Probleme, oder ist alles o.k.? Es gibt keine definierten Mengen von Lebensmitteln, die gut oder schlecht sind.

«Ernährungsapostel brauchten einen neuen <Satan> – und das ist der Zucker»

Noch nie wurde die Nahrung so ansprechend auf den sozialen Medien präsentiert wie heute. Das ist doch ein schöner Effekt der «Ernährungsblüten»?

Der Einfluss der sogenannten Foodporn-Postings ist relativ gering, denn hier herrscht die Devise: anschauen und «liken», ja. Aber nachkochen, nein, dafür ist das alles meist viel zu kompliziert.

Noch nie haben sich so viele junge Leute in der westlichen Welt für das Thema Ernährung interessiert. Ist dies ein städtisches Phänomen?

Es könnte sein, dass die Generation 2000 wesentlich mehr essgestörte Erwachsene hervorbringt, als dies jetzt der Fall ist; die Zahlen steigen stetig. Der omnipräsente Ernährungswahn befällt primär die Heranwachsenden in Grossstädten, die sich damit von der Gesellschaft abgrenzen wollen, Stichwort: urbane Hipster.

Welche Rolle werden Ernährungstrends in 10 oder 20 Jahren spielen?

Ich hoffe nicht, dass es dann vergleichbar mit den heutigen Raucherräumen zu «Zuckerecken» oder «Wurstzonen» kommen wird, in denen man seinen Schokoriegel und seine Currywurst essen muss.

Die Jungen werden sich also auch weiter durch ihre Ernährung von der älteren Generation abgrenzen?

Ja, und die 40 plus haben im wahren Sinn langsam die Schnauze voll von den diversen ernährungsapostolischen Predigten.

Was folgt danach?

Trends kommen und gehen. Das evolutionäre Programm unseres Körpers, mit Hunger, Lust und Sättigung die benötigten Nährstoffe zu fordern, bleibt. Und je älter die Menschen werden, desto mehr besinnen sie sich wahrscheinlich auf diese «biologische Vernunft» zurück. Denn es gibt so viele verschiedene Ernährungsformen, wie es Menschen gibt.

Sie betonen immer wieder, dass es keinen Ernährungstrend gibt, der bezüglich der Gesundheit wissenschaftlich geprüft ist.

Ja, das stimmt. Denn es gibt in der gesamten Ernährungsforschung keinen einzigen Beweis, weder für populäre Kampagnen wie «5 am Tag» noch für gesunde Ernährung im Allgemeinen.

Sind Ernährungs-wissenschaften also nichts anderes als Wahrsagerei?

Da muss man differenzieren. Es gibt unzählige Studien in der Ernährungswissenschaft. Es handelt sich in der Regel um Beobachtungsstudien, die ausschliesslich Vermutungen aufgrund statistischer Zusammenhänge zulassen, aber niemals eine Ursache-Wirkung-Beziehung belegen. Die Ernährungswissenschaft kann kei-

ne Beweise liefern, nur sogenannte wachswichtige Hypothesen, die in klinischen Studien nicht überprüfbar sind.

Nach Fett und Kohlenhydraten steht momentan der Zucker auf der Liste der «bösen» Lebensmittel.

Zucker ist für fast alle gängigen Volkskrankheiten verantwortlich und macht süchtig wie Kokain. So lautet die Kurzform der neuen Essparanoia. Nachdem Fett rehabilitiert worden war, brauchten die Ernährungspostel einen neuen «Satan» – und das ist nun der Zucker.

Aber weisser Zucker ist doch ungesund, wenn er übermässig konsumiert wird? Das weiss doch inzwischen jedes Kind.

Es existiert kein einziger Beweis, dass Zucker Diabetes verursacht, Krebs fördert oder das Herz schädigt. Und: Was heisst «übermässig»? Keine Ahnung. Und jetzt will

man ihm alles Böse der Ernährung in die Schuhe schieben? Dieses Gebaren verdeutlicht die Rat- und Hilflosigkeit der «Gesundheitspolizei», die keine Ahnung hat, was schädlich oder gesund ist, aber laut schreit, um die Macht- und Deutungshoheit zu behalten. Die Leidtragenden sind die verunsicherten Konsumenten.

Ist es denn so falsch, dass Produkte mit weniger Zucker auf den Markt kommen und dies auch auf den Packungen transparent gemacht wird?

Nein, eine breite Produktvielfalt ist toll. Jeder kann kaufen, was er will. Aber unter dem Deckmantelchen der Gesundheit ist das reine Heuchelei.

Tatsache ist doch, dass immer mehr Menschen zu dick sind. Da ist es nur logisch, wenn man versucht, Gegensteuer zu geben?

Nein. Der BMI ist schon lange überholt. Es handelt sich dabei um eine Stigmatisierung, denn der Wert, auf dem die Kategorisierung basiert, stammt aus der Versicherungswirtschaft. Der BMI ist nicht geeignet, eine Aussage über Gesundheit und Krankheit zu treffen, weil er beispielsweise nicht

In Deutschland sind nur zwischen drei und fünf Prozent der schulpflichtigen Kinder fettleibig, aber zehn Prozent untergewichtig. Das wird in der Schweiz nicht anders sein. Beim Nachwuchs ist von der Generation «fetter Kinder» also nichts zu sehen, es dominieren eher die Dünnen. Im Alter wird der Mensch nun mal schwerer. Und da die Lebenserwartung steigt, haben wir auch mehr Übergewichtige.

Ob dick, dünn, übergewichtig oder fett: Der Body-Mass-Index (BMI) teilt uns entsprechend ein. Zu Recht?

Nein. Der BMI ist schon lange überholt. Es handelt sich dabei um eine Stigmatisierung, denn der Wert, auf dem die Kategorisierung basiert, stammt aus der Versicherungswirtschaft. Der BMI ist nicht geeignet, eine Aussage über Gesundheit und Krankheit zu treffen, weil er beispielsweise nicht

zwischen Fett- und Muskelmasse unterscheidet.

Wer oder was bestimmt eigentlich, wie viel wir wiegen dürfen, um noch als gesund zu gelten?

In erster Linie wird das Gewicht durch die Gene bestimmt. Man geht davon aus, dass unser Erbgut für 70 bis 80 Prozent des Körpergewichts verantwortlich ist. Darüber hinaus spielen mindestens ein Dutzend weitere Faktoren, etwa Schlafmangel, Essstörungen, Stoffwechselprobleme und Medikamente, im individuellen Zusammenspiel eine Rolle bei der Entwicklung von Adipositas. Es gibt keine Pauschalursache, sondern nur den Einzelfall, der detailliert diagnostiziert werden muss. Das ist viel Arbeit und kostet viel Geld.

Wie halten Sie es persönlich mit der Ernährung?

Ich esse so, wie ich es empfehle. Auf den Körper hören, denn nur er weiss, was wir wann brauchen. Wer seine Signale kennt und dementsprechend isst, ist auf einem guten Weg zu seiner individuellen, gesunden Ernährung. Gutes Essen ist das Schönste auf der Welt!



Das neueste Buch vom Ernährungswissenschaftler Uwe Knop ist eine Abrechnung mit den Märchen zur angeblich gesunden Kinderernährung. Uwe Knop: Kind, iss was ... dir schmeckt; Plassen, 18.90 Fr.

Fünf Faktoren, warum die Ernährungsforschung keine Beweise liefern kann

1. Beobachtungsstudien Sie sind das Fundament der Ernährungsforschung. Diese Studien, auf denen das gängige Ernährungs(halb)wissen basiert, können keine Beweise liefern, sondern nur Vermutungen und Hypothesen, abgeleitet von schwachen Korrelationen.

2. Korrelation Statistische Zusammenhänge, über deren tatsächliche Verbindung man nichts weiss. Zum Beispiel: Wer viel Gemüse isst, lebt länger. Liegt es am Gemüse oder am «Rest» des Lebensstils? Eine Korrelation liefert keine Kausalität.

3. Kausalität Ursache-Wirkung-Beziehung. Skorbutkranke haben einen Vitamin-C-Mangel. Gleicht man diesen aus, verschwindet die Erkrankung vollständig.

4. Randomisierung Dabei geht es um einen der wichtigsten Studienfaktoren, nämlich um das zufällige Verteilen der Menschen in die verschiedenen Studiengruppen, damit diese vergleichbar sind. Im Bereich der «grossen Ernährungsfragen» ist die Randomisierung jedoch unmöglich umsetzbar, zum Beispiel wenn man wissen will, ob vegetarische Ernährung gesünder ist als «alles essen».

5. «Wachswichtige» Datenfundament Die Mengen an verzehrten Lebensmitteln, also die Studiengrundlage, basieren stets auf den unüberprüfaren Eigenangaben der Probanden. Und hier weiss man: Diese schummeln gerne mal.