

# „Vergessen Sie alle Ernährungsregeln“

Ernährungswissenschaftler Uwe Knop rät zum Essen nach Körpergefühl – Kinder immer wieder zu neuen Geschmacks-Erfahrungen ermuntern

Kalorientabellen, fettarme Produkte, Süßstoff, Vitamine in Tablettenform – alles überflüssig für gesunde Menschen, sagt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Wer nur isst, wenn er Hunger hat und dann auch nur das, auf was er Lust hat und was ihm schmeckt, ernährt sich optimal, sagt Knop. In seinem Buch „Hunger & Lust“ nennt er das instinktive Wissen darüber, was dem Körper guttut, „kulinarische Körperintelligenz“. Wieso man dieser mehr vertrauen sollte als Ernährungsstudien, erklärt er auch im Interview mit der Passauer Neuen Presse.

*Herr Knop, ist wirklich alles falsch, was wir bisher übers Essen gelernt haben? Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, wenig Salz, viele Ballaststoffe, wenig Fett, Fisch und Geflügel statt rotem Fleisch – sollen wir all diese Regeln vergessen?*

**Uwe Knop:** Ja, vergessen Sie diese Regeln, denn sie basieren auf Vermutungen, es liegen keine Beweise vor. Beweise können Ernährungsstudien auch gar nicht bieten, sie stellen ja nur statistische Zu-

sammenhänge her. Ich habe in den vergangenen Jahren mehr als 300 aktuelle Studienergebnisse ausgewertet und das Ergebnis ist: Kein gesunder Mensch braucht Ernährungsregeln.

*Was soll er denn stattdessen tun?*

**Uwe Knop:** Er soll auf seinen Körper hören und seinem Hunger und seiner Lust vertrauen. Dann isst er nur noch, auf was er Lust hat und was ihm gut schmeckt.

*Birgt das nicht die Gefahr, dass man nur noch Schokolade und Fastfood zu sich nimmt?*

**Uwe Knop:** Sicher nicht. Unser Körper braucht Abwechslung und Vielfalt, und er wird unterschiedliche Lebensmittel fordern. Lassen Sie Ihrem Körper freien Lauf, dann essen Sie automatisch abwechslungsreicher. Übrigens: Die Einteilung von Lebensmitteln in „gesund“ und „ungesund“ hat keinen Sinn.

*Man soll aber nur essen, wenn man Hunger hat, sagen Sie ...*

**Uwe Knop:** Ja, genau, das ist die



**Uwe Knop** empfiehlt in seinem Buch, wieder mehr dem Körpergefühl zu vertrauen. – Foto: Knop

wichtigste Botschaft des Buchs: Essen Sie nur, wenn Sie wirklich Hunger haben.

*Verträgt sich das denn überhaupt mit dem recht starren Rhythmus von Frühstück, Mittagessen und Abendessen, das uns von der Familie oder den Ar-*

*beitszeiten aufgedrängt wird?*

**Uwe Knop:** Essen ist eine ganz individuelle Sache. Es gibt so viele Lebensstile und unterschiedliche Menschen – das muss jeder für sich selbst herausfinden, wie es am besten funktioniert. Sicher wird jeder irgendwann mal essen müssen, obwohl er keinen Hunger hat. Aber am wichtigsten ist es, sein Hungergefühl zu kennen. Wer seinen Hunger nicht mehr kennt, sollte ihn einfach mal ausreizen, also mit dem Essen so lange warten, bis man den echten Hunger wieder richtig spürt.

*Kann das auch helfen, Übergewicht in Griff zu bekommen?*

**Uwe Knop:** Das Körpergewicht ist maßgeblich durch Gene bestimmt, da gibt es die ganze natürliche Bandbreite. Jeder Mensch hat seinen persönlichen Setpoint, sein körperliches Idealgewicht. Wenn Sie in irgendeiner Form hier eingreifen, stören Sie den Körper – auch das kann ein Grund für Übergewicht sein. Aber natürlich auch das „kompensatorische“ Essen aus Frust, Stress, Einsamkeit oder an-

deren Gefühlen. In diesen Fällen wird Essen benutzt, um die Seele zu füttern.

*Man isst also ohne Hunger und damit zu viel?*

**Uwe Knop:** Beim Essen gilt vereinfacht gesagt das Rein-raus-Prinzip: Eine bestimmte Energiemenge wird zugeführt, eine bestimmte Energiemenge wird verbraucht. Was zählt, sind nicht Kohlenhydrate oder Fette, sondern unterem Strich die Energiebilanz. Und die kann bei häufigem hungerfreiem Essen schnell zu hoch sein.

*Übergewichtige können also Ihren Empfehlungen folgen – und Kinder?*

**Uwe Knop:** Auch für Kinder gelten die Kernaussagen in meinem Buch. Man sollte Kindern vor allem nicht eintrichtern, welche Lebensmittel angeblich gesund und welche ungesund sind. Dann vertraut das Kind irgendwann seinem eigenen Körper nicht mehr. Man sollte Kinder besser ihr natürliches Essverhalten ausleben lassen. Das ist übrigens auch sinnvoll, um Ess-

störungen zu vermeiden. Und man sollte Kinder immer wieder zu neuen Ess-Erfahrungen ermuntern, immer wieder Neues ausprobieren lassen. Und: Keine Angst vor Pommes, Schokolade und Co.: Man muss nichts verbieten!

*Essen Sie denn alles, was Ihnen schmeckt?*

**Uwe Knop:** Ich esse so, wie ich es in meinem Buch schreibe – das ist meine Botschaft, hinter der ich voll und ganz stehe. Trotzdem soll das nicht die neue Esswahrheit sein: Ich möchte sensibilisieren. Wie er sich ernähren möchte, muss jeder selbst entscheiden.

Das Gespräch führte Karin Polz.



Das Buch „Hunger und Lust“ von Uwe Knop ist mittlerweile in dritter Auflage erschienen (ISBN 978-3-8391-752 9-3, 18,20 Euro). Weitere Infos: [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de).