

Das aktuelle Interview

# Schluss mit dem Ernährungswahn!

Es gibt viele Studien zur gesunden Ernährung. Mal soll man sich nur noch vegan ernähren, andere setzen darauf, ganz auf Zucker zu verzichten oder nach 18.00 Uhr keine Kohlenhydrate mehr zu essen – den Ernährungstipps ist offenbar keine Grenze gesetzt. Aber was davon kann man glauben und was ist wirklich gesund? Dazu befragte die LZ Autor und Ernährungswissenschaftler Uwe Knop.

**LZ | Rheinland:** Herr Knop, in Ihrem Buch „Ernährungswahn“ räumen Sie mit Mythen und scheinbaren Regeln rund um das Essverhalten auf. Wie lautet die wichtigste Botschaft?



Uwe Knop

Ernährungsforschung kann keine Beweise liefern, denn ihre Beobachtungsstudien erlauben nur vage Hypothesen – ergo: Niemand weiß, was gesunde Ernährung ist.

**U. Knop:** Auf Basis der kritischen Analyse von mehr als 1 000 aktuellen Studien habe ich folgende Kernbotschaft extrahiert: Ernährungsforschung kann keine Beweise liefern, denn ihre Beobachtungsstudien erlauben nur vage Hypothesen – ergo: Niemand weiß, was

gesunde Ernährung ist. Kein Wissenschaftler kann seriös, also evidenzbasiert, sagen, ob Pommes ungesünder sind als Kartoffeln oder ein Vollkornbrot gesünder ist als ein Cheeseburger. Es gibt so viele gesunde Ernährungsweisen, wie es Menschen gibt. Jeder Mensch is(s)t anders, und daher sollte jeder seine persönliche gesunde Ernährung finden.

**LZ | Rheinland:** Die Theorie kann ja nicht alles sein. Welche praktische Botschaft resultiert aus dem Nichtwissen der Ernährungsforschung?

**U. Knop:** Stellen Sie sich folgende Frage: Wer außer Ihrem Körper sollte wissen, was für Sie persönlich gute und gesunde Ernährung ist? Ich meine: niemand. Essen Sie daher nur, wenn Sie echten, den körperlich-biologischen Hunger spüren, worauf Sie Lust haben, was Ihnen richtig schmeckt und was Sie gut vertragen. Hören Sie auf Ihren Körper. Kennen Sie das wohlige Stöhnen aus der Tiefe des Bauches, wenn Sie eine köstliche Mahlzeit mit Hunger und Lust genießen? Wenn nicht, dann verpassen Sie was. Das ist natürlich genauso wenig die neue „Essreligion“, sondern ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Entscheiden muss dann jeder selbst.

**LZ | Rheinland:** Wie sind Sie auf das Thema gekommen?

**U. Knop:** Ökotrophologie gleicht modernem Glaskugellesen gepaart mit viel Fantasie und Frechheit, um aus den wachsweißen Korrelationen (statistische Zusammenhänge) Ernährungsregeln für die Allgemeinheit abzuleiten. Bei der schönsten und wichtigsten Hauptsache der Welt – dem Essen – wird den Bürgern leider viel zu viel pseudowissenschaftlicher, größtenteils



frei erfundener Unsinn erzählt. Da denkt man sich: Das darf doch wohl nicht wahr sein – daher engagiere ich mich für die kulinarische Aufklärung, objektiv und ideologiefrei. Denn keiner sollte „Angst“ vor seinem Essen haben, es mache krank, dick oder ist sonst wie „böse“. Mein Ziel ist der mündige Essbürger mit eigener Meinung, der weiß, wo in puncto Ernährung der Hase läuft, und auf Basis dieses Wissens selbstbestimmt entscheidet.

**LZ | Rheinland:** Vegan, vegetarisch, paleo, leotarisch – sehen Sie den aktuellen Ernährungswahn als Trend?

**U. Knop:** Wir haben es hier definitiv mit einem „multiplen Trend“ zu tun, denn ein derartiges Gedränge an heilsbringenden Ernährungswegen hat es in dieser öffentlichen Präsenz noch nicht gegeben. Vegan, Paleo, LowCarb, Detox, Clean-Eater und weitere Selbstprofilierungs-Esstile buhlen um die Gunst der Anhänger. Alle diese Trends haben im Kern eines gemeinsam – und zwar die eigene Positionierung: Ich zeige, wie ich esse, und damit zeige ich, wer ich bin und wo ich stehe. Ernährungstrends bieten vielen einen klaren Weg, gemalt in einfachem Schwarz-Weiß-Denken, zur Persönlichkeitsbildung und Identitätsfindung.

**LZ | Rheinland:** Warum machen da so viele mit oder hat man nur den Eindruck, dass es viele sind?

**U. Knop:** Das ist eine gute Frage, denn die Antwort verdeutlicht die absolute verzerrte Wahrnehmung der aktuellen Lage. Der Selbstdarstellungstrieb der vermeintlichen Besser-Esser mit ihren Foodporns, Koch-Blogs und ideologisch durchtränkten Diskussionsforen

## Das Buch

Das 180 Seiten starke Buch „Ernährungswahn – Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen“ von Uwe Knop ist als rowohlt-Taschenbuch erschienen. Der Autor, Ernährungswissenschaftler Uwe Knop, analysierte für sein Buch die vergangenen neun Jahre Ernährungsforschung (2007 bis 2015) anhand von über 1 000 Studienergebnissen. Auf 180 Seiten räumt Knop in kurzweiligen Kapiteln nicht nur mit allen Märchen rund um gesunde Ernährung, ungesunde Lebensmittel, Übergewicht und Diäten auf, er erklärt auch leicht verständlich die wissenschaftlichen Hintergründe. ◀





Aktuell ist der Trend „Regional – saisonal“ sehr beliebt. Gut für die Bauern.

Foto:  
Andrea Bahrenberg

gepaart mit enormer medialer Präsenz erweckt den Eindruck, es handele sich um ein Massenphänomen. Doch der Schein trügt. Die Anhänger diverser Spezial-Ernährungen bilden nicht mehr als eine „kulinarische Diaspora“: Weniger als 1 % der Bevölkerung gehören dazu. Im Umkehrschluss bedeutet das: 99 % der Deutschen essen normal.

**LZ | Rheinland:** Wie entstehen Ernährungstrends?

**U. Knop:** Das ist schwer zu differenzieren, da im Schmelztiegel des Ernährungswahns einige potenzielle Ursachen zu einer Ursachen-Suppe zusammenkochen. Einerseits sind in übersättigten Gesellschaften wie der unseren, in der sich Wohlstand mit klassischer Religionsmüdigkeit paart, viele Menschen auf der Suche nach neuen Eckpfeilern und Leitbildern im Leben, die Halt, Orientierung und Möglichkeiten der Selbstprofilierung bieten. Die diversen Ernährungstrends offerieren für jeden Suchenden unterschiedliche kulinarische Diaspora, in denen man sich seiner Fassung gemäß zugehörig fühlt und weiß, wo „Gut und Böse“ verortet sind. Darüber hinaus gibt es in diesen – oftmals pseudoreligiösen – Gemeinschaften klare und strenge Richtlinien des Handelns und Glaubens. Außerdem verbeißen sich die Anhänger gerne in heilsbringende Versprechungen wie Gesundheit, ein langes Leben oder gleich die Rettung der ganzen Welt.

**LZ | Rheinland:** Meinen Sie, diese Welle des Ernährungswahns geht vorbei?

**U. Knop:** Alle Trends kommen und gehen. Das wird auch im Bereich Ernährung so sein. Vielleicht heißt die kommende Ernährungsreligion „Methusalis-

mus“. Deren Credo lautet: Wir essen und trinken primär Nahrungsmittel, die studiengemäß mit dem längsten Leben korrelieren, das „Thusafood“: Kaffee, Chili, Schokolade, Kamillentee, Rotwein, Nüsse, Fisch ... und: wer übergewichtig ist, lebt studiengemäß auch länger. Ergo wird klassisches Übergewicht bei den Methusalemisten auch kein Problem, sondern Teil der (Er-)Lösung sein.

**LZ | Rheinland:** Was für eine Einstellung zum Essverhalten würden Sie den Bürgern empfehlen?

**U. Knop:** Locker bleiben, auf seinen Körper hören, Ernährungsregeln belächeln und alle Diätpäpste, Gesundheitsapostel und Besser-Esser-Gurus in die Wildnis jagen – denn sie wollen mit ihren jeweiligen Lügengeschichten zum „heiligen Gral gesunder Ernährung“ nur eines: ihr Geld. Lassen Sie sich nicht für dumm verkaufen, indem Sie deren frei erfundene Märchen abkaufen.

**LZ | Rheinland:** Welcher Ernährungsmythos stimmt doch?

**U. Knop:** Wer nichts mehr isst und trinkt, der stirbt. Das ist absolut sicher.

ab

## LESERBRIEFE

### Ein echter Skandal

Zum Leserbrief „BHV1: Das ist unfassbar“ von Helmut Dresbach in LZ 31-2016, S. 17

Die momentane BHV1-Problematik ist ein echter Skandal. Da gibt es einige Betriebe, die sich seit Jahren rigoros einer Sanierung verweigern und somit eine ganze Region schwer belasten. Da haben nicht die zuständigen Veterinärbehörden geschlafen, sondern leider auch Berufskollegen. Eine wirtschaftliche Begründung für eine solche starre Haltung gibt es meiner Meinung nach nicht. Im Rahmen eines Sanierungsprogramms erhielt der Tierhalter folgende Beihilfe: 1 000 € pro Rind älter als 15 Monate bis maximal fünf Jahre, 500 € pro Rind jünger als 15 Monate beziehungsweise fünf bis acht Jahre, 250 € pro Rind älter als acht Jahre. Zudem war der Schlachterlös des Alttieres gegeben. Damit ist der Preis von circa 1 100 € für frisch gekalbte Rinder auf der letzten Auktion der Rinder-Union West fast erreicht. Es war daher schon Vorsatz, nicht an diesem Programm

teilzunehmen. Die ganze Region Rheinland, etliche sauber arbeitende Milchvieh-, Mutterkuh- sowie Bullenmastbetriebe zahlen nun die Zeche dafür.

Für meinen Fresser-Aufzuchtbetrieb mit circa 600 bis 700 Tieren im Jahr bedeutet das aufgrund der nun erforderlichen Blutprobenentnahmen und -untersuchungen Mehrkosten von circa 15 000 € im Jahr. Um meine Bullenmast-Kunden in Westfalen beliefern zu können, muss ich die BHV1-Freiheit meiner Fresser per Blutuntersuchung nachweisen. Und das Dumme ist: Meine Kälber beziehe ich ausschließlich aus dem BHV1-freien Bayern, aber die Tiere verlieren ihren Status mit dem Einstellen auf meinem rheinischen Betrieb. Das ist doch alles totaler Irrsinn.

Also, bitte wacht endlich auf, Ihr zuständigen Veterinärbehörden und Ihr Verweigerer-Betriebe und beendet diesen Irrsinn!

Etwas Positives möchte ich zum Schluss noch erwähnen: Der Oberbergische

Kreis kann sich glücklich schätzen, einen Vertreter wie den Herrn Dresbach in seinen Reihen zu haben. Jemand, der nie die Klappe hält und sich für die Betriebe in seiner Region einsetzt. Weiter so.

Udo Jakobs, Hamminkeln

### Endlich Schulden tilgen

Zur Finanzpolitik von Wolfgang Schäuble Wolfgang Schäuble verdient mit seiner Schuldenmacherei Milliarden. Im Klartext heißt das, er findet genügend Leute, die ihm auf den Leim kriechen. Deshalb bekommen wir Bürger kaum Zinsen für unsere Ersparnisse, der Bundesfinanzminister verdient aber mit Schulden viel Geld. Da scheint mir etwas faul zu sein in diesem Land. Der Finanzminister sollte endlich Schulden tilgen, anstatt dauernd zu trixen. Daran denkt er nicht. Das überlässt er wohl lieber denen, die kaum Zinsen erhalten, während er selber mit Schulden verdient.

Eberhard Zenz, Bessenicher Mühl