

AUF RÄDERN
Rollende Trends
für den Frühling

SEITE 70



IM HIMMEL
Gehobene Küche
im Business-Jet

SEITE 71

Fotografiert Seite 69
Die schwarz-weiße Welt
des Robert Mapplethorpe

Energivert Seite 70
Am Cover der aktuellen
US-«Vogue» scheiden
sich die Geister

Ausstaffiert Seite 72
So wohnt Verlegerin
Baumann-von Arx

«Versuchen Sie, Ihr echtes Hungergefühl wieder zu entdecken»

Ernährungswissenschaftler **Uwe Knop** über falsches Frühstück und trügerische Diäten

VON SILVIA AESCHBACH

Sie haben über 500 Ernährungsstudien analysiert. Wie lautet Ihr Urteil?

Kein gesunder Mensch braucht Ernährungsforschung und noch weniger die daraus resultierenden, frei erfundenen Regeln. Denn Ernährungsstudien liefern keine Beweise, sondern nur Vermutungen. Das liegt an der Studienform, auf der unser «Ernährungswissen» basiert: Beobachtungsstudien. Diese Studien zeigen nur Korrelationen, also statistische Zusammenhänge, aber niemals Kausalitäten, also keine Ursache-Wirkungs-Belege.

Können Sie ein konkretes Beispiel dazu geben?

Eine Studie hat gezeigt: Menschen, die mehr Wurst essen, haben häufiger Diabetes. In der Ernährungspropaganda wird dann daraus: Wurst fördert Diabetes. Doch niemand weiss, warum die Wurstesser häufiger an Diabetes leiden. Denn es kommen viele Gründe des Lebensstils infrage, die wesentlich mehr Einfluss haben: Gene, soziale und sexuelle Zufriedenheit, Wohlstand, gesellschaftliche Schicht, Stresslevel und vieles mehr. Krankheit und Gesundheit sind stets multikausal, das heisst viele Ursachen sind für den Zustand verantwortlich.

Worauf kommt es beim Essen wirklich an?

Wichtig ist das Vertrauen in den eigenen Körper – denn nur Ihr Körper weiss, welches Essen gesund für Sie ist. Man sollte besonders seinen echten, den körperlich-biologischen Hunger kennen

– und nur dann essen, wenn man wirklich Hunger hat, und zwar nur das, worauf man Lust hat, was einem schmeckt und gut bekommt.

Aber was tun, wenn einem dieses Bauchgefühl fehlt?

Versuchen Sie, Ihr echtes Hungergefühl wieder zu entdecken. Dazu müssen Sie den Hunger mal wieder richtig ausreizen. Danach kennen sie ihn und können ihn vom Routine-Essen oder Emotional Eating, also dem hungerfreien Essen aus Frust, Kummer oder Langeweile, unterscheiden. Konkret: Wenn Sie beispielsweise morgens immer frühstücken, weil das ja so gesund sein soll, aber Sie haben eigentlich gar keinen Hunger – dann lassen Sie das Frühstück einfach aus und lassen stattdessen den Hunger kommen.

Sie sagen in Ihrem Buch, dass 70 bis 90 Prozent des Körpergewichts genetisch vorgegeben seien. Und dass 90 Prozent aller Diäten scheitern. Warum quälen sich so viele Menschen mit Diäten ab?

Ganz einfach: Weil ihnen jedes Jahr neue Diätscharlatane das Blaue von Himmel versprechen – und die Hoffnung «dieses Jahr könnte es dann endlich klappen» noch immer geweckt werden kann. Wenn es eine Diät gäbe, die langfristig schlank machen würde, dann würde es nicht jedes Jahr etliche neue Trenddiäten geben. Diäten aber führen in die Jo-Jo-Effekt-Falle und machen dick und krank.

FORTSETZUNG

Kampf gegen die Ernährungslügen



Uwe Knop ist Ernährungswissenschaftler und Autor von «Hunger & Lust», das Fundament des E-Books «Esst doch, was ihr wollt!». Dafür hat Knop über 500 Studienergebnisse analysiert. Er ist Initiator der Facebook-Gruppe «Kulinarische Körperintelligenz», wo der Studienwahn kommentiert wird. Die grössten Ernährungslügen gemäss Knop: dass Ballaststoffe, viel Obst und Gemüse und wenig Fleisch gesund seien.



Eine Absage an die Ernährungsideologien: Nur essen, worauf man Lust hat, was einem schmeckt und gut bekommt

FOTO: NORMAN KONRAD

FORTSETZUNG

«Versuchen Sie, Ihr echtes ...

Wir werden mit immer mehr Ernährungstheorien und -ideologien bombardiert. Entspricht dies einem Bedürfnis?

Viele Menschen sehen spezielle Ernährungstheorien und -ideologien als identitätsstiftenden Eckpfeiler ihres Lebens. Besonders in Zeiten, in denen die klassischen Religionen Jünger verlieren, gewinnen Ernährungsideologen Anhänger. Ernährung mutiert zu einem streng regulierten Aspekt des Lebens, der Gesundheit und ein reines Gewissen verspricht – aufgeladen mit Verhaltensregeln, Sünden und «guten und bösen» Taten. Das liegt daran, dass in der Ernährung Glaube über Wissen dominiert – und das schafft Spielraum für Ernährungspäpste und ihre Schäfchen.

Die davon profitieren.

Ja, Dutzende Bücher, Seminare und Spezialprodukte werden dadurch verkauft – denn die Jünger

wollen ja wissen, woran sie glauben müssen. Schauen Sie sich die veganen Ersatzprodukte an, die viel teurer sind als normale Nahrungsmittel: Das ist ein Markt mit grossen Wachstumspotenzial, die Industrie ist entzückt!

Der Glaubenskrieg zwischen Fleischessern, Vegetariern und Veganern wird immer heftiger.

Wenn man sich die Diskussion zur aktuellen Studie der Medizinischen Universität Graz anschaut, kann man genau diesen Eindruck gewinnen. Die Grazer Wissenschaftler wollen herausgefunden haben, dass Vegetarier mehr Krankheiten, mehr psychische Störungen und weniger Lebensqualität haben als Fleischesser. Warum das so ist, weiss natürlich keiner, denn auch hier fehlt der Ursache-Wirkungs-Beleg. Als ich diese Studie auf meiner Facebook-Site «Kulinarische Körperintelligenz» postete, ging die Post ab. Bei vielen radikalen Fleischverächtern hatte man den Eindruck, sie schreiben auf Teufel komm raus getreu dem Motto: «Es kann nicht sein, was nicht sein darf».

Es gibt doch zahlreiche Studien, die einen Zusammenhang zwischen rotem Fleisch und Darmkrebs belegen.

Wenn eine Beobachtungsstudie ergibt, dass Rotfleischesser mehr Darmkrebs haben als Vegetarier oder Weissfleischesser, so stellt sich wie immer die Gretchenfrage der Ursache-Wirkungs-Beziehung: Ist das rote Fleisch für die gehäuften Darmkrebsfälle verantwortlich oder sind andere Lebensstilfaktoren der Rotfleischesser die Gründe für die Krebshäufigkeit? Und hier schliesst sich der Kreis zu allen Ernährungs-erkenntnissen: Niemand hat dazu gesicherte Erkenntnisse, kein Wissenschaftler kann diese Frage sicher beantworten.

Welche sind für Sie die grössten Ernährungslügen?

Diäten machen schlank, vegetarische/vegane Ernährung ist gesünder als Ernährungsformen mit Fleisch, viel Obst und Gemüse schützen vor Krankheiten.

Sie sagen gar, «fünfmal am Tag Obst und Gemüse» sei ein «Rohrkrepierer». Warum?

Es gab bislang keinen Nachweis, ob diese Kampagne die Gesundheit fördert oder ihr gar schadet. Denn es könnte sein, dass die Kampagne die Därme einiger Menschen arg strapaziert: Seit dem Start der Kampagne sind die klinischen Fälle diverser Magen-Darm-Erkrankungen um bis zu 150 Prozent gestiegen. Aufgrund vieler schwer verdaulicher Bestandteile ist es durchaus plausibel, dass hier ein Zusammenhang besteht – aber niemand weiss es.

Ballaststoffe sind doch gut!

Die Menge an Ballaststoffen, die die Menschen vertragen, ist so individuell wie die Augenfarbe. Was für den einen noch gut verdaulich ist, kann bei dem anderen bereits übelste Blähungen hervorrufen.

Wie halten Sie es persönlich mit Ihren Essgewohnheiten?

Ich esse alles, was mir schmeckt – wenn ich richtig Hunger habe. Und den reiz ich gern mal ordentlich aus, denn je grösser der Hunger, desto besser schmeckt ein richtig leckeres Essen.