

Vergessen Sie alle Regeln über gesundes Essen

Mit provokanten Thesen will Ernährungsexperte Uwe Knop den Diätwahn stoppen. Hören Sie wieder auf Ihren Bauch, heißt die Botschaft seines Buches.

Ernährungswissenschaftler Uwe Knop rechnet mit seinen Kollegen ab. In den vergangenen fünf Jahren hat er über 300 aktuelle Studienergebnisse kritisch analysiert. Nun stellt er in der Neuauflage seines Buches „Hunger & Lust“ den Nutzen der Ernährungsforschung infrage: Kein gesunder Mensch braucht Ernährungswissenschaft – und noch weniger die daraus resultierenden Ernährungsregeln, erklärt er darin. Die Sächsische Zeitung sprach mit dem 39-Jährigen, der zu seinem leichten Übergewicht steht, über seine provokanten Thesen.



Uwe Knop

Herr Knop, als Ernährungswissenschaftler raten Sie: Vergessen Sie alle Ernährungsregeln. Das ist doch nicht Ihr Ernst?

Oh doch, denn fast alle Empfehlungen zur gesunden Ernährung basieren auf Beobachtungsstudien. Und die haben keinerlei Beweiskraft. Das menschliche System ist so komplex, dass sich nicht belegen lässt, wie sich ein bestimmtes Nahrungsmittel auswirkt. Ein Glas Rotwein am Abend soll vor Herzinfarkt schützen, zu viel Salz den Blutdruck erhöhen. Ballaststoffe sollen das Leben verlängern, rotes Fleisch Darmkrebs begünstigen. Das ist doch alles Quatsch. Zu jeder Studie kommt oft schon bald eine Gegenstudie. Und das verunsichert Menschen nur unnötig.

Ob jemand gesund oder krank ist, wird von vielen Dingen beeinflusst: den Genen, der Umwelt, dem gesellschaftlichen Status, der Lebensweise zum Beispiel. Das Essen ist nur ein Faktor. Insofern gibt es bestenfalls einen statistischen, aber niemals einen kausalen, also ursächlichen Zusammenhang, ob ein Lebensmittel gesund ist oder nicht.

Aber schon jedes Kind lernt doch, dass Obst und Gemüse gesund sind. Wollen Sie selbst so grundlegende Dinge bestreiten?

Genau. Obst und Gemüse kann, muss aber nicht gesund sein. Ich selbst esse so gut wie kein Obst, trinke aber gerne Säfte – und habe keine Probleme. Die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel ist eine Kategorisierung in Gut und Böse, und das macht keinen Sinn.

Jeder Mensch i(s)st anders. Was für ihn gesund ist oder nicht, entscheidet sein Organismus. Mancher verträgt kein rohes Gemüse, obwohl das so gesund sein soll. Dann lässt er es eben. Wir leben in einem Schlaraffenland mit qualitativ hochwertigen Nahrungsmitteln, unter denen wir wählen können.

Wenn das so einfach wäre, würden sich viele sicher nur für



Hamburger satt? Kein Problem, behauptet Ernährungswissenschaftler Uwe Knop – wenn man seinem echten Hunger vertraut.

Foto: Getty Images

Pommes, Pizza und Kuchen entscheiden.

Ich bin mir sicher, dass sie das bald satt und Lust auf andere Dinge hätten. Der Körper sorgt schon selbst für Abwechslung und holt sich die Nährstoffe, die er braucht. Er hat über Jahre gelernt, was wo drin ist und was er zu welcher Zeit benötigt. Für mich ist das die kulinarische Körperintelligenz. Man muss nur darauf hören und wird dann seine ganz persönliche, ausgewogene Ernährung finden.

Und warum plagen sich dann so viele Menschen mit Übergewicht?

Was heißt denn Übergewicht? Wer definiert denn, ab wann jemand übergewichtig ist? Das einzige Maß ist der Body Mass Index, der nichts taugt. Er sagt zum Beispiel nichts über den Fettgehalt im Körper aus. Ich halte nichts von einer derartigen Kategorisierung. Wichtig ist die persönliche Zufriedenheit. 70 bis 90 Prozent unseres Gewichts wird von den Genen bestimmt. Jeder Mensch hat einen eigenen Setpoint, ein natürliches Wohlfühlgewicht, auf das der Körper sich einpegelt, wenn Sie beim Essen auf seine Signale hören.

Das klingt wie ein Freibrief für Dicke: Die Gene sind schuld.

So viele wirklich dicke Menschen gibt es doch bei uns gar nicht. Laut Robert Koch-Institut sind 75 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland normalgewichtig. Insofern bleibe ich dabei: Mit Ausnahme von kranken Menschen, die zum Beispiel eine Stoffwechselförderung haben, kann jeder essen, was und wie viel er will. Die einzige Bedingung: Nur essen, wenn man echten Hunger hat.

Aber in unserer Überflussgesellschaft wissen viele doch gar nicht mehr, was echter Hunger ist.

Das ist eine viel zitierte Unterstellung, denn es gibt keine aktuellen Daten dazu. Daher habe ich ein Online-Befragung gestartet, um erste Erkenntnisse zu gewinnen. Und bislang bestätigten 82 Prozent der über 500 Teilnehmer, dass sie ihren echten, körperlichen Hunger sehr wohl kennen. Das Problem ist nur, dass viele heute kompensatorisch essen, weil sie zum Beispiel Stress, Langeweile oder Liebeskummer haben. Essen wird damit zum Ersatzstoff. Statt das Essen zu verteufeln und immer

neue Diäten zu probieren, müssen die psychischen Probleme angegangen werden, die dahinterstehen.

Sie halten nichts von Diäten?

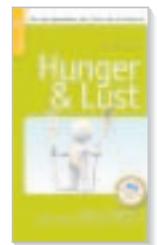
Nein, denn alle Diäten machen langfristig nur noch dicker. Mit jeder künstlichen Hungersnot nämlich wird dem Körper signalisiert, dass er mehr Sicherheitsreserven anlegen muss, damit er bei der nächsten Hungersnot keine Probleme bekommt. Trotzdem gaukeln den Menschen immer neue Trenddiäten vor, dass ihr Hüftgold damit dauerhaft verschwinden würde. Das ist reines Marketing zur Selbsterhaltung der übergewichtigen Zielgruppe. Denn die Diätindustrie ist wohl der einzige Wirtschaftszweig, der mehr davon profitiert, wenn seine Produkte nicht halten, was sie versprechen. Dauerhaftes Abnehmen ist entweder eine Lebensaufgabe, die einem Kampf gegen den eigenen Körper gleicht. Oder es ist zum Scheitern verurteilt, wenn nach der Diät wieder normal gegessen wird. Insofern liefert mein Buch Tipps, wie man wieder mehr Achtsamkeit für seinen Körper entwickelt und lernt, den echten Hunger vom

kompensatorischen Essen zu unterscheiden.

Verraten Sie uns ganz kurz, wie das gehen soll?

Es gibt da ein einfaches Mittel: den Hunger ausreizen. Also nicht nach Uhrzeit und eingefahrenen Gewohnheiten essen, sondern warten. Wenn Sie zum Beispiel morgens keinen Hunger haben, lassen Sie es, auch wenn das Frühstück gern als wichtigste Mahlzeit des Tages propagiert wird. Kein Mensch braucht ein Frühstück ohne Hunger. Genauso wenig gibt es eine magische Stunde am Abend, nach der Essen schneller dick macht. Vergessen Sie also alle Regeln zur „gesunden“ Ernährung. Vertrauen Sie einfach auf Ihren Hunger und Ihre Lust.

Interview: Katrin Saft



Uwe Knop, Hunger & Lust – Das erste Buch zur kulinarischen Körperintelligenz. Books on Demand GmbH, 240 Seiten, 18,20 Euro.