

Bauchgeflüster



Wir leben im Schlaraffenland – können essen, was wir wollen und wann wir wollen. Stattdessen verzichten wir. Die einen der Gesundheit zuliebe, die anderen für den Traum einer Größe 36. Ist es nicht Zeit, auch mal auf unseren Bauch zu hören? >

Jeder is(s)t anders. Und das ist gut so.

Wer seinem Bauch vertrauen will, muss Abschied nehmen. Von Ernährungs-Apps, die Kalorien zählen, Diäten, die es sich leicht machen, und Studien, die unsere Lebensmittel schön- oder schlechtreden. Dass die Kalorienanzahl allein wenig aussagt, wissen wir. Dass Diäten mit unserem Körper Jo-Jo spielen, auch. Weniger bekannt ist, dass die vielen ernährungswissenschaftlichen Studien eines sind: „Rätselraten auf wissenschaftlich niedrigem Niveau.“ Zu diesem Schluss kam Ernährungswissenschaftler Uwe Knop nach seiner Analyse von über 1.000 aktuellen Studienergebnissen.

Zählte gestern noch rotes Fleisch zu den bösen Buben, ist es heute Zucker – so Studien und Medienberichte. Und morgen vielleicht Brokoli. „Denn die Ernährungsforschung kann im besten Fall nur eine Hypothese aufstellen, jedoch keine Beweise liefern“, erklärt Experte Knop. „Ihre Ergebnisse leiten sich von Korrelationen ab, also von Zusammenhängen, nicht von Kausalitäten.“ So entstehen seiner

„Es gibt keinen Beweis dafür, dass eine Ernährungsweise gesünder ist als die andere.“

UWE KNOP

Meinung nach Märchen wie das vom bösen Ei, das den Cholesterinspiegel gefährlich erhöht. Um noch eines der neueren zu nennen: Ab einem täglichen Verzehr von 50 Gramm Wurst steigt unser Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, um fast 20 Prozent. Unsere Köpfe sind voll mit Slogans wie „Fett macht fett“, „Vollkorn ist besser als Weißbrot“, „Milch stärkt die Knochen“, „Zucker ist Gift“ und „Light macht schlank“. „Wann immer Sie so etwas lesen, lachen Sie darüber“, rät Uwe Knop. „Es gibt keinen einzigen Beweis. Aber dafür zu jeder Studie mindestens eine Gegenstudie.“ Nie

zuvor wussten wir mehr über Ernährung als heute. Nie zuvor waren wir so dick. Ein guter Zeitpunkt, zur Abwechslung mal auf seinen Bauch zu hören.

Doch bevor Sie Ihren Einkaufswagen mit dem füllen, was Ihnen schmeckt und Lebensmittel nicht mehr in gut und böse einteilen, seien Sie ehrlich mit sich. Ist die alljährliche Fastenkur der Freifahrtschein für die halbe Flasche Rotwein am Abend? Das Creme-Desert die Belohnung an stressigen Tagen? Das Frühstück reine Routine? Und der Kuchen am Nachmittag Genuss aus Langeweile? Wer wirklich frei sein will, sitzt weder der nächsten Lebensmittelstudie noch sich selbst auf.

„US-Psychologinnen fanden heraus, dass natürlich Schlanke fast nur dann essen, wenn sie echten Hunger haben“, so Uwe Knop, der ein Buch über kulinarische Körperintelligenz veröffentlicht hat. Er geht davon aus, dass unser



Körper intuitiv am besten weiß, was gut für ihn ist und was nicht. Frei nach: Du isst, was du bist. Sein Fazit: „Essen Sie nur dann, wenn Sie echten, körperlichen Hunger haben, und zwar nur das, was Ihnen schmeckt und was Ihnen bekommt.“ Klingt zu simpel, um wahr zu sein? Gegenfrage: Wie einfach sind Ernährungsgebote für alle?

„Vertrauen Sie Ihrem Körper. Nur der weiß, welches Essen für Sie gesund ist, sonst niemand.“

UWE KNOP

Schauen wir doch einmal auf die, die weder Idealmaße noch gesundes Essen interessiert. Schauen wir auf unsere Kinder. Sie essen, wenn sie Hunger haben und auch nur, was ihnen schmeckt – bis sie satt sind. „Entscheidend dabei sind die drei Vs: Vielfalt, Vorleben und Verfügbarkeit“, so Uwe Knop. „Kinder wählen meist nur, was sie kennen.“ Wer mit Fertiggizzen und Pommes groß geworden ist und Erdbeere nur als Aromastoff kennt, hat es da schwer. Die gute Nachricht: Das lässt sich jederzeit ändern. Je mehr wir ausprobieren und unsere Sinne schulen, desto höher ist unser kulinarischer IQ. Also: neugierig bleiben! Vielleicht trägt ja demnächst ein Buch den Titel „35 Wege zum echten Essen“, das Menschen und ihren ganz individuellen kulinarischen Lebenslauf zeigt. Alle verschieden. Alle zufrieden. ●

Uwe Knop ist Diplom-Ernährungswissenschaftler und arbeitet als PR- und Kommunikationsexperte in der Ernährungs-, Medizin- und Pharmabranche.

BUCH-TIPP

Uwe Knop: Hunger & Lust:
Das erste Buch zur Kulinarischen
Körperintelligenz, Books on Demand
GmbH, 264 Seiten, 19,20 Euro