

INTERVIEW MIT ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER

Uwe Knop



Nachdem Uwe Knop 300 Studien zur gesunden Ernährung analysiert hat, findet er: „Kein Mensch braucht Ernährungswissenschaft“

Herr Knop, gibt es so etwas wie gesunde Ernährung überhaupt?

Die Einteilung der Lebensmittel in gesund und ungesund macht keinen Sinn. Jeder Mensch is(s)t anders. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Idealerweise essen Sie, was Ihnen Wohlgefühl bereitet.

Wie lässt sich echter Hunger von „emotionalem Essen“ unterscheiden?

Wer aus Frust, Stress oder Kummer isst, kompensiert etwas anderes als Hunger. Wenn Sie merken, Sie wollen Ihre Psyche mit Essen ruhig stellen, lernen Sie, Nein zu sagen. Dann entdecken Sie auch echte Hungergefühle wieder.

Von Nahrungsergänzungsmitteln raten Sie ab. Warum?

Fünf Jahre Forschung zeigen, sie bieten keinen Schutz vor Krankheiten. Im Gegenteil, sie können der Gesundheit schaden.

Mehr zur „kulinarischen Körperintelligenz“ in „Hunger & Lust“ (Books on Demand; 18 Euro)