

# ABER BITTE mit

# OHNE!

Gluten, Laktose, Fruktose gelten als neue Übeltäter. Weglassen heißt die Devise – gern auch ohne Diagnose. Was ist dran am Trend zur Unverträglichkeit?

TEXT DÖRTE WILKE

**H**amburg, Mittagszeit, Lunch in einem angesagten Restaurant. Ein Blick in die Speisekarte weist vegane Gerichte aus. Darüber hinaus gibt es kleine Icons, die das Angebot als glutenfrei oder laktosefrei klassifizieren. Hier finden Weglasser ihr kulinarisches Zuhause. Neuerdings überall gern gemieden: Brot, Milch, Ei, Zucker, Hefe, Fruktose und generell alles Tierische ... Was im Restaurant längst zum Service gehört, kann bei privaten Einladungen kompliziert werden, weil der Gastgeber nicht mehr weiß, was er eigentlich noch aufzutischen soll. Kinderärztinnen verzweifeln, weil die Kleinen

von ihren Eltern Listen mitbekommen, was sie alles nicht verzehren dürfen/sollen. Den Allesesser gibt es nicht mehr. Und wenn, dann outet er sich nicht gern. Das wirkt doch irgendwie unsensibel, wenn man alles verträgt.

Das Problem bei den selbst auferlegten Einschränkungen: Sie basieren meistens nicht auf handfesten Diagnosen und können sogar zu Mangel oder negativen Folgen führen. Eine US-Studie zeigte kürzlich, dass glutenfreie Ernährung keine Vorteile für die Herzgesundheit bringt, sich sogar negativ auswirken kann. Die Forscher der Harvard School of Medicine ▶

## ANGST VOR DEM ESSEN

Immer mehr Menschen streichen Lebensmittel aus ihrem Alltag. Das Interview

**Warum verzichten so viele auf bestimmte Nahrungsmittel?**

Ich sehe, dass die Zahl der tatsächlichen Unverträglichkeiten und Allergien sich kaum verändert, die der „gefühlten“ steigt dagegen sprunghaft an.

**Was steckt dahinter?**

Zum einen ist es Ausdruck von großer Verunsicherung aufgrund einer Vielzahl völlig unterschiedlicher Ernährungsempfehlungen. Das Weglassen von bestimmten Nahrungsmitteln ist der Versuch, sich in diesem Chaos zu positionieren. Zum anderen ist dieses Phänomen nur möglich in einer Überflussgesellschaft. Noch nie gab es so viele gute, sichere Nahrungsmittel, die jedem permanent zur Verfügung stehen und auch noch bezahlbar sind.

**Also ein Leiden am Überfluss?**

Nur eine Gesellschaft, die quasi im Schlaraffenland lebt, kann es sich erlauben, grundlos an Grundnahrungsmitteln wie Getreide, Milch oder Fleisch herumzumäkeln. Ich nenne diese Haltung „Ernährungshypochondrie“.

**Was wäre das gesündere Verhalten?**

Erst einmal sollte man alle Empfehlungen zu gesunder Ernährung hinterfragen. Die Forschung liefert keine Beweise, nur Vermutungen. Deshalb kommt es zu so vielen widersprüchlichen Empfehlungen. Misstrauere jedem Ernährungsscharlatan, der sagt: Iss so, wie ich es dir sage, und dir geht es gut. Denn gesunde Ernährung ist für jeden Menschen anders. Was dem einen guttut, macht den anderen krank. Der einzige Weg: Höre auf deinen eigenen Körper! Wann habe ich Hunger? Worauf habe ich Lust? Was schmeckt mir, und wonach fühle ich mich wohl? Das sind die Schlüsselfragen.



**UWE KNOP, 45**  
Der Ernährungswissenschaftler und Autor (u. a. „Ernährungswahn“) plädiert für ein entspanntes Verhältnis zum Essen