

Vollwert, vegetarisch, Bio

Die LÜGE von der gesunden Ernährung

Zur ARD-Reportage: Diplom-Ernährungswissenschaftler Uwe Knop enthüllt die größten Irrtümer über angeblich gesundes Essen – und erklärt, warum Sie besser auf Ihr Bauchgefühl hören sollten

Weißbrot ist schlecht, Vollkorn gut, eine Ernährung ohne Steak, Schnitzel & Co. ist gesund – sagen die einen. Andere Experten wiederum schwören auf die sogenannte „Steinzeit-Diät“ – also Fleisch als Hauptnahrungsmittel, raten zu Bio-Lebensmitteln, um sich vor Umweltgiften zu schützen.

Was auf den Teller kommt, entscheidet danach über das gesundheitliche Schicksal. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen beim Gedanken ans Essen in Stress geraten. Doch kann man sich überhaupt mit Geboten und Verboten gesund essen: Kohlenhydrate und Zucker sind schlecht, Fett wieso? Irrtum! Ernährungs-Experte und Bestseller-Autor Uwe Knop (42, „Hunger & Lust“) enthüllt die Lüge von der gesunden Ernährung.

Es gibt keine Beweise, dass bestimmte Nahrungsmittel gesund oder ungesund sind

Die Behauptungen, dass z. B. Zucker, Salz, Pommes oder tierisches Fett ungesund seien, stehen ebenso auf wackligen Füßen wie die Loblieder auf Obst und Gemüse. Ernährungs-wissenschaftler Uwe Knop kommt nach der Auswertung von über 1000 Studien sogar zu dem Schluss: „Es gibt keine belastbaren wissenschaftlichen Beweise,



Doch kein Problem: Das Cholesterin im Frühstücksei ist völlig harmlos



Ernährungs-wissenschaftler Uwe Knop

dass bestimmte Nahrungsmittel oder Ernährungsweisen gesund oder ungesund sind.“

Jüngstes Beispiel: Die Empfehlungen der wissenschaftlichen Fachgesellschaften über die schädliche Wirkung von Cholesterin hielt fast vier Jahrzehnte. Jetzt kam der Freispruch – aus Mangel an Beweisen. Der Fettstoff, den der Körper selbst in großen Mengen produziert, sollte unbedingt weniger gegessen werden, mahnten die Experten. Generationen von Menschen haben deshalb auf Frühstücksei und Butter verzichtet. Nun wissen wir: nutzloserweise!

Zuvor mussten die Experten-Gremien schon die Gesundheitsversprechen durch fettarme Ernährung zurücknehmen. Die wissenschaftliche Grundlage fehlte ebenfalls. Die leichte Kost schützt weder vor Diabetes noch vor Herzinfarkt, Schlaganfall oder Tumorerkrankungen.

1991 startete das Nationale Krebsinstitut der USA die „5-am-Tag“-Kampagne. Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse sollten das Krebsrisiko um 35 Prozent senken. 2010 brachte eine große Studie die Ernüchterung: übrig blieben drei Prozent! Trotzdem propagieren die Experten weiter die „5-am-Tag“-Ernährung – jetzt mit der blutdrucksenkenden Wirkung von Obst und Gemüse. Der statistische Nachweis steht allerdings noch aus.

Als gesund geltende Ernährung hat oft sogar gefährliche Nebenwirkungen

Spezielle Ernährungsratschläge kön-



nen sogar Nebenwirkungen haben: „Seit Beginn der Obst-und-Gemüse-Kampagne ist die Zahl der Magen-Darm-Leiden stark gestiegen“, warnt Knop. „Völlegefühl und Blähungen sogar um 150 Prozent. Ob und wie das zusammenhängt, weiß keiner.“

Wer in der Anfangszeit der Cholesterin-Hysterie auf Margarine umschwenkte, um seine Gefäße zu schützen, der erreichte das Gegenteil. Damals steckte der Brotaufstrich voller Transfette, die unter Verdacht stehen, die Adern zu schädigen. Mittlerweile ist Margarine allerdings frei von Transfetten.

Angstthema Salz: Viele Menschen reduzieren ihren Salzkonsum, um den Blutdruck zu senken. Doch dies kann müde machen und zu Verwirrheitszuständen führen. Das enthaltene Natrium ist ebenso lebensnotwendig wie Cholesterin.

Und unter Vegetariern und Veganern ist ein Vitamin-B12-Mangel verbreitet. Er führt zu Nervenschäden und Blutbildungsstörungen.

Uwe Knop empfiehlt: Essen Sie, worauf Sie Lust haben und was Ihnen schmeckt

Diese Beispiele zeigen: Es ist nicht egal, wie man isst. Aber wie geht es nun gesund? Knop überrascht mit einer einfachen Lösung: „Essen Sie, worauf Sie Lust haben, wenn Sie Hunger haben – und zwar was Ihnen schmeckt und wonach Sie sich gut fühlen.“ Tatsächlich haben Wissenschaftler entdeckt, dass unser Bauchhirn vor allem eines tut: die aufgenommene Nahrung bewerten. Ist sie gut, sendet es Belohnungssignale an unser Gehirn. Sonst schickt es uns wieder auf Nahrungssuche. Knop erklärt: „Jeder Mensch hat andere Gene und Bedürfnisse. Eine gesunde Ernährung für alle kann es daher nicht geben. Nur unser Bauchhirn weiß Bescheid!“

Mehr Infos unter praxisvita.de

TV-TIPP

W wie Wissen: Was sollen wir noch essen? SA 6.6. ARD 16.00 Uhr



Uwe Knop:
„Der Mensch ist von Natur aus weder ein reiner Pflanzenfresser noch ein reiner Fleischfresser. Und erst recht auch kein Veganer. Wir sind Allesfresser – verbieten Sie sich daher grundsätzlich nichts. Alles, was schmeckt, ist erlaubt.“

VEGAN

KALORIENARM

auf einen Blick

Gesunde Ernährungstrends auf dem Prüfstand

Sie sind alle im Trend, widersprechen sich gegenseitig und viele ihrer Behauptungen sind zweifelhaft!

Vollwerternährung

Das soll es bringen: Die möglichst naturbelassene Kost mit viel frischem Obst und Gemüse sowie reichlich Vollkorn soll vor Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. **Was wahr ist:** Verarbeitung macht einige Nahrungsmittel wie Kartoffeln oder Getreide oft erst verträglich. Viele Menschen bekommen durch große Mengen Rohkost Verdauungsbeschwerden.

Vegetarisch/vegan

Das soll es bringen: Pflanzliche Kost ist gesünder und liefert genug von allen Nährstoffen. **Was wahr ist:** Nach einer europäischen Großstudie leben gelegentliche Fleischesser länger. Eisen wird aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter aufgenommen. Vitamin B12 enthalten diese gar nicht. Bei Vegetariern und noch öfter Veganern

finden Mediziner einen Mangel daran. Unheilbare Nervenschäden und Blutarmut drohen.

Biologische Lebensmittel

Das soll es bringen: Sie verringern die Belastung mit Pestiziden, die Erbgut und Immunsystem schädigen können. **Was wahr ist:** Auch herkömmlich produziertes Obst und Gemüse ist heute kaum noch mit den Giften belastet. Trotz zahlreicher Untersuchungen ist keinerlei gesundheitlicher Vorteil der Bio-Ernährung erwiesen.



Paleo – die Steinzeitkost

Das soll es bringen: Es wird gegessen wie in der Altsteinzeit – also viel Fleisch sowie Nüsse, Beeren, Pilze und Wurzeln. Das soll vor Zivilisationskrankheiten schützen. **Was wahr ist:** Eine aktuelle Studie zeigt: Unter Menschen mit erhöhten Herz-Kreislauf-Risiken steigt die Sterblichkeit, wenn sie sich fleischreich ernähren.

Low-Carb

Das soll es bringen: Durch das Streichen kohlenhydratreicher Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln und Nudeln soll der Blutzucker weniger ansteigen, der Körper weniger Insulin bilden – um Übergewicht und Diabetes vorzubeugen. **Was wahr ist:** Die Diät verbessert nicht die Insulinresistenz, die Diabetes auslöst. Zudem stimmt nicht, dass Menschen erst seit Beginn des Ackerbaus viel Kohlenhydrate essen. Daran reiche Knollen werden bereits seit zwei Millionen Jahren verzehrt.

FRAG Oma



Wurzel verhindert Zahnfleischentzündung

Mein Schulfreund Heinz litt oft unter entzündetem Zahnfleisch. Ich habe ihm eine Tinktur aus Ratanhiawurzeln empfohlen. Sie hemmt Entzündungen und dichtet offene Stellen ab. Dafür 50 Gramm Wurzeln in ein Schraubglas geben und mit Wodka übergießen. Zwei Wochen ziehen lassen. Dann die Wurzeln ausdrücken. Die Tinktur mit einem Wattestäbchen auf die verletzten Bereiche tupfen. Heinz tut das jetzt immer, sobald er eine Reizung spürt. Seitdem hat er nie wieder eine Zahnfleischentzündung bekommen.

SO HEILT DIE NATUR



Weidenrinde gegen Muskelkater

■ Wer sich etwas Gutes tun will und beginnt, Sport zu treiben, hat danach oft tagelang Muskelschmerzen. Dagegen hilft dreimal täglich Weidenrinden-Tee. Das enthaltene Salicin lindert den Schmerz. Dafür ein bis zwei Teelöffel Kraut (aus der Apotheke) mit siedendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen und schluckweise trinken.

MEDIZIN Meldung



Kontaktlinsen richtig pflegen!

■ Amerikanische Gesundheitsbehörden warnen: Mangelnde Hygiene beim Tragen von Kontaktlinsen ist oft Grund für eine Entzündung der Hornhaut. Diese Augenerkrankung kann die Sehkraft verschlechtern – bis hin zur Erblindung. Durch unzureichende Reinigung der Sehhilfen gelangen Bakterien auf die Hornhaut. Die schlimmsten Pflegefehler: Der Aufbewahrungsbehälter wird zu wenig gereinigt, zu selten ausgetauscht, die Kontaktlinsen über Nacht getragen.

