

# Essen Sie, was Sie wollen



## ■ Den Hunger ausreizen

Im neuen Buch „Der Körpernavigator“ hat der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop mehr als 5000 Studienergebnisse ausgewertet. Sein Fazit: Nichts Genaues weiß man nicht. Knop liefert eine einfache, alltags-taugliche Anleitung, wie jeder seinen persönlichen Weg zum besten Essen finden kann. Denn: Es gibt so viele gesunde Ernährungen, wie es Menschen gibt, so seine Erkenntnis.

**D**ieses neue Buch des Ernährungswissenschaftlers Uwe Knop richtet sich an gesunde Menschen, die weder an einer geistigen noch körperlichen Erkrankung leiden. Das gilt es im Blick zu haben, falls man beim weiteren Lesen dagegen argumentieren möchte: „Aber mein Arzt hat mir ... verboten.“ Weit mehr als 5000 Studienergebnisse aus den zwölf Jahren von 2007 bis April 2019 hat der Autor berücksichtigt.

Gleich vorneweg: Beobachtungsstudien sind die Grundlage in der Ernährungswissenschaft. Sie basieren auf den persönlichen Angaben der Studienteilnehmer zu ihrem Essverhalten. Dieses Datenfundament ist alles andere als wissenschaftlich belastbar. Keiner kann nachprüfen, ob die abendliche Tafel Schokolade oder die fette Cremetorte zum Mittagkaffee mit aufgelistet wurde. Deshalb können Beobachtungsstudien nur Zusammenhänge und Vermutungen liefern, aber keine sicheren Beweise im Sinne einer Ursache-Wirkungsbeziehung (Kausalität).

Sie wissen doch mittlerweile sicher, was gesunde Ernährung ist? Udo Knop deutet es so an: „Zuallererst kommt einem die ‚wichtigste Mahlzeit des Tages‘ in den Sinn, das Früh-

stück: Eine Schüssel Vollkornmüsli mit Vollmilch und vielen Früchten sollte es sein, natürlich zuckerfrei. Bitte bloß kein Weißbrot oder Brötchen mit Nutella, denn da sind zu viele der zuckrigen (kurzkettigen) Kohlenhydrate drin. Noch schlimmer: Morgens gar nichts essen. Mittags dann schön leicht speisen, mageres Geflügelfleisch mit einem Salat, das Dressing nicht zu fett... Als Zwischenmahlzeiten bieten sich ein Apfel, eine Orange, eine Banane oder ein Vollkornbrot an, der Hunger zwischendurch kann natürlich

auch mit einer Mohrrübe, mit Radieschen oder einem Müsliriegel (zuckerfrei!) gestillt werden. Generell gilt: Achten Sie auf eine hohe Ballaststoffzufuhr, essen Sie wenig rotes Fleisch und Wurst, stattdessen viel Obst und Gemüse (fünfmal am Tag). Bei Backwaren sind Vollkornbrote den Weißmehlsorten vorzuziehen. Süßigkeiten bitte mit Vorsicht genießen, genau so wie dickmachendes Fast

Food. Und: Milch trinken nicht vergessen sowie ausreichend Milchprodukte verzehren – wegen des Kalziums für die Knochen. Aber: Wenig Salz verwenden (Blutdruck!) und auch bei Eiern sparsam sein (Cholesterin!).“ –

Haben Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis auch Menschen mit Sonderwünschen, wenn Sie eine Einladung aussprechen?

Einer isst kein Fleisch, einer auch nicht Käse, Eier und Sahne, eine hat eine Laktose- und/oder Glutenunverträglichkeit und ein anderer schwört auf Low-Carb-Diät.

*„Es gibt nicht die eine richtige Ernährung für alle.“*

Prof. Christoph Klotter, Hochschule Fulda  
(Apotheken Umschau)

Warum ist das alles so? Uwe Knop gibt diese Antwort: „Ernährung dient der Persönlichkeitsbildung und Profilierung und ist zum wichtigen Bestandteil des individuellen Lebensstils mutiert. Ich zeige, was ich esse, und damit zeige ich, was ich bin und wo ich hingehöre. Vegan, vegetarisch, Low Carb, ketogen, Detox, Clean Eating, paläo, pegan, bio, regional, ‚frei von‘ – für jede Richtung der richtige

Trend. Und diese ‚richtige‘ Ernährung hilft bei der Identitätsfindung, sie gibt Sicherheit und Halt... Dabei wird das exklusive Essgebahren gern zur einzig wahren ‚Ersatzreligion‘ erhoben, die Schlankheit, Fitness und Gesundheit verspricht.“

### Unsichere Datengrundlage

Auf den ersten 200 Seiten des Buches beleuchtet der Autor Ernährungsmythen der letzten zwölf Jahre. Da geht es um die schwierige Datenlage von Ernährungsstudien. Der damalige Direktor des Deutschen Cochrane-Zentrums, das die Qualität wissenschaftlicher Studien bewertet, Prof. Gerd Antes, hat bereits 2011 geäußert: „Die Ernährungswissenschaften sind in einer bemitleidenswerten Lage. Studien in diesem Bereich sind von vielen unbekanntem oder kaum messbaren Einflüssen abhängig. Deswegen gibt es immer wieder völlig widersprüchliche Ergebnisse.“ Hinzu kommt die unüberprüfbare Datengrundlage. Ernährungsstudien basieren stets auf den Eigenangaben der Probanden.

Weitere Buchkapitel widmen sich beispielsweise Fleisch, Salz, Zucker, Diäten und Ernährungskampagnen. Dem Neustart beim Essen widmet der Autor dann die letzten 40 Buchseiten. Sein Fazit lautet: „Erfreuen Sie sich an dem reichhaltigen Angebot, aus dem wir derzeit in bester Qualität und höchster Sicherheit in ‚Schlaraffia Germania/Helvetia/Austria‘ schöpfen können. Respektieren Sie

### FAZIT

## Es gibt keine Verbote, alles ist in Maßen erlaubt

Uwe Knop gibt folgende Anleitung: Sie gelangen auf natürlichen Weg zum besten Essen, indem Sie die Signale Ihres Körpers bewusst wahrnehmen. Essen Sie nur

- wenn Sie Ihren echten, den körperlichen Hunger spüren,
- worauf Sie Lust haben und was Ihnen gut schmeckt,
- was Sie gut vertragen (essenziell!).
- Essen Sie, bis Sie satt sind.

- Genießen Sie mit allen Sinnen.
- Reizen Sie immer mal wieder Ihren Hunger aus, um das Gefühl kennen zu lernen und unterscheiden zu können zwischen echtem Essen und gefühlsbegründetem Essen (emotional Eating) aus Stress, Frust, Kummer.
- Keine Lebensmittel sind verboten. Alles ist erlaubt.
- Sie entscheiden selbst, wann, was und wie viel Sie essen. ■

die vielfältigen Lebensmittel als die kulinarische Grundlage, die uns ein Leben ohne Hunger und Mangel ermöglicht. Denn das war nicht immer so.“

Das elementarste Grundbedürfnis „Essen“ erscheint wie ein paradoxer Luxus der Wohlstandsgesellschaft: Je mehr wir haben, je besser es uns geht, auf desto mehr wollen wir verzichten, um „glücklich und gesund“ zu essen, meint Knop. Er denkt: „Die 821 Millionen unterernährten Menschen auf Erden, die gemäß FAO-Ernährungsbericht 2018 noch immer hungern, würden sich vor Unglauben und Verwunderung die Augen reiben, wenn sie diese ‚kulinarischen Glaubenskriege‘ miterleben müssten – und das zu Recht.“ | gro ■

Uwe Knop: „Dein Körpervnavigator“, 240 Seiten, 14,95 Euro, ISBN 978-3-947619-23-8, Polarise-Verlag



Foto: Polarise-Verlag

### KOMMENTAR DER REDAKTION

## Essen was schmeckt und bekommt

Ich kann alles essen, was ich will. Aber ich will nicht alles essen, was ich könnte. Das ist seit Jahren mein Leitspruch. Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte sind meine Favoriten. Fleisch und Wurst stehen nicht auf meiner Einkaufsliste, öfter hingegen fetter Fisch wie Lachs und Makrele. Gelegentlich bekomme ich jedoch Appetit auf einen

Leberkäsweck mit viel Senf, den ich mir dann auch gönne. Kohl und weiße Bohnen meide ich, weil sie mir nicht (mehr) gut tun. Linsen, Kichererbsen und Eier liefern mir das nötige Eiweiß, das ich als „fleischfrei Esserin“ benötige. Gleich früh morgens bekommt mir das als obligatorisch empfohlene „Frühstück wie ein König“ überhaupt nicht mehr. Der Hunger meldet sich dann schon. Allein bei der Vorstellung des so „gesunden Frühstücks“ als bunte Mixtur aus Getreideflocken, Früchten und Milch, bekomme ich leichtes Magengrimmen. Seit über 30 Jahren befasse ich mich persönlich und beruflich mit Ernährung und Gesundheit.

Über meinen Bildschirm und den Redaktionstisch sind unzählige Ernährungsstudien gewandert. Die entscheidende Frage bleibt unbeantwortet: Wie will man mit exakten wissenschaftlichen Untersuchungen und Studien herausfinden, ob ein bestimmtes Nahrungsmittel „gesund“ ist oder wie es „krank“ macht? Jeder Mensch hat andere Vorlieben und Abneigungen beim Essen. Der Verdauungsstoffwechsel an sich ist so komplex, dass die Wirkung eines einzelnen Nahrungsmittels nicht nachzuweisen ist, geschweige denn seine Wechselwirkungen mit anderen. Deshalb denke ich wie Udo Knop, der in den letzten Jahren

tausende von Studien durchforschet hat: Ein gesunder Mensch, der wieder mehr auf seinen eigenen Körper hört, kann von allem in vernünftigen Mengen essen. Wer immer mal wieder ausreizt, wie sich bei leerem Magen wirklicher Hunger anfühlt, bemerkt dann bald, wenn er nur aus Stress oder Frust etwas zu sich nimmt. Und: Wer komplizierte elektrotechnische Maschinen und Geräte wie Schlepper, Auto, PC und Smartphone bedienen kann, sollte im eigenen Interesse und in Eigenverantwortung auch wissen, wie sein Körper funktioniert und was die Zutatenlisten auf Lebensmittel aussagen. Ihre Gabriele Gronbach

