

Essen Frauen anders?

Erkenntnisse zum Thema Gender-Food



Einkaufs
TIPPS

Da hat sie den Salat | Frauen essen gesundheitsbewusster, aber mit weniger Genuss als Männer.

Ja, Frauen essen anders als Männer. Aber müssen sie das eigentlich? Und wenn ja, warum? Darauf gibt es einige interessante und überraschende Antworten.

Es war schon bei Adam und Eva so: Sie und nicht er aß den Apfel. Wahrscheinlich hatte der Herr der Schöpfung vorher ein gutes Stück Fleisch verteilt. Frauen essen anders. Ein Blick in Kantinen, Restaurants, Imbissbuden und Cafés macht meist schnell klar, was wissenschaftliche Studien immer wieder zutage fördern: Frauen sind mehr auf Salat, Obst, Gemüse, Vollwertkost und leider auch Süßes programmiert, während Männer sich mit Wonne auf Fleisch und Wurst stürzen und dazu noch ordentlich Alkohol trinken. Warum ist das so?

Jeder bekommt sein Fett ab | Eine These aus der Ernährungsphysiologie lautet: Frauen haben weniger Muskeln, dafür mehr Körperfett als Männer, verbrauchen also weniger Energie. Sie benötigen deshalb eine höhere Nährstoffdichte, um die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen sicherzustellen. »Praktisch bedeutet das für Frauen, dass sie mehr pflanzliche Lebensmittel, weniger tierische und außerdem fettärmere Produkte essen sollten«, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und gibt den Rat, fettreiche Lebensmittel gegen vergleichbare fettarme Lebensmittel auszutauschen. Also Brathering für die Frau, Ölsardine für den Mann? Der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop hält nichts von derartigen Empfehlungen und meint: »Es gibt muskulöse und eher fettorientierte Männerkörper genauso wie dicke und dünne Frauen. Jeder Mensch is(s)t deshalb anders, das gilt für Frauen wie für Männer.« Rein biologisch gibt es für Knop also keinen Grund für ein unterschiedliches Essverhalten von Mann und Frau, denn beide gehörten zur selben Spezies, den »Omnivoren«, die eben alles essen.

Schwangerschaft und Wechseljahre | Einzige Ausnahme vielleicht: die Schwangerschaft. Als Schwangere braucht die Frau laut DGE vom Guten eine Portion mehr: Vitamine, Mineralien und Spurenelemente von Anfang an, ab dem vierten Monat dann auch mehr Kalorien. Auch in der Stillzeit fordert der weibliche Körper bis zu zwei Drittel mehr Vitamine und Mineralien. In den Wechseljahren

Gesundheit zum Trinken



Natumi Soya + Calcium | Erfrischender Sojadrink mit natürlichem Calcium aus Seealgen.
www.natumi.com



Frauen Balance | Harmonische Mischung aus Zitronenverbene, Himbeerblättern und Lavendel.
www.yogitea.eu



Blutquick | Fruchtsaftmischung mit Eisen und Vitaminen. Empfohlen für die Schwangerschaft.
www.herbaria.com

wird ebenfalls zur nährstoffreichen, aber kalorienarmen Gesundheitskost geraten, mit viel Gemüse, Obst, Salat und Vollkornprodukten. Der Eiweißbedarf sollte durch Hülsenfrüchte sowie fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch gedeckt werden. Ähnliche Tipps findet man allerdings auch in Ratgebern für die männlichen Wechseljahre. Das legt den Schluss nahe, dass sich Männer und Frauen ab der Lebensmitte fast gleich ernähren müssten. Das tun sie aber keineswegs.

Lust oder Last | Das Essverhalten der Geschlechter ist eben unterschiedlich: Ein Mann isst hauptsächlich aus Lust und Genuss oder einfach nur, um satt zu werden. Sie dagegen hat angeblich bei jedem Happen Fragen wie: »Werde ich davon dick? Ist das auch gesund?« im Hinterkopf und denkt schon an die nächste Diät. Wie ist das zu erklären? Weil der Mensch isst, was er sein will, meinen moderne Soziologen. Unser Ernährungsverhalten werde nicht vom Körper diktiert, sondern von der Gesellschaft anerzogen, lautet deren These. Das geht in der Kindheit schon los: Jungs dürfen und sollen am Tisch ordentlich zugreifen, damit sie »groß und stark« werden, den Mädchen wird eher Zurückhaltung

Frauen befürchten, vom Essen dick zu werden



Immer wieder eine Verführung | Der Hunger auf Süßes soll bei Frauen größer sein als bei Männern. Die essen lieber Fleisch.

antrainiert. Weiter geht es mit dem Thema Diät. Ihre erste machen viele Frauen bereits in der Pubertät, denn schließlich wollen sie ja ihrem Rollenideal entsprechen, also immer schön und möglichst schlank sein. Jungs dagegen versuchen vielleicht eher mit Komasaufen und Donnerfressorgien das männliche Ideal von Kraft und Stärke zu erreichen. »Mann« gleich »Fleisch und Alkohol« – das scheint zumindest in unserer westlichen Welt eine uralte Gleichung zu sein. Tatsächlich, das zeigen historische Forschungen, war es wohl seit der Antike bis um 1800 so: Prestigeprodukte wie Fleisch und Alkohol bekamen hauptsächlich die Männer. Und sie bekamen außerdem immer mehr vom Essen.

Essen, was schmeckt | Und heute, im Zeitalter der Emanzipation? Da ist es doch wohl höchste Zeit, sich von den alten Rollenbildern beim Thema Essen zu befreien und einfach zu essen, was guttut! Der Rat von Uwe Knop, dabei auf sein körperlich-biologisches Hungergefühl zu achten, könnte helfen: »Essen Sie nur dann, wenn Sie echten Hunger haben, und zwar nur das, was Ihnen schmeckt und was Sie gut vertragen.« Dass Frau bei den Männern dann nicht mehr gut ankommt, muss sie laut Knop jedenfalls nicht befürchten, denn er meint: »Viele Männer finden es überraschend sexy, wenn eine anziehende Frau sich ein rosa gebratenes Rumpsteak mit Pommes bestellt ...« ■ emp