

„Diäten sind Humbug“

Uwe Knop räumt in seinem Buch mit Ernährungsregeln auf

Ernährungsratgeber sind auf dem Büchermarkt zur Zeit heiß begehrt. Wissenschaftlich fundiert sind sie hingegen nicht, meint Ernährungswissenschaftler Uwe Knop.

■ Von Juliane Schneider

Unterliederbach. Bücher übers Abnehmen gibt es wie Sand am Meer. Ob Kohlsuppe, Trennkost oder gar Blutgruppendiät: Unererschöpflich sind die Varianten, sich von lästigen Pfunden zu trennen. Alles Humbug, sagt dagegen Uwe Knop in seinem jetzt erschienenen Buch „Hunger und Lust. Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“. Nur der Körper selbst wisse, welche Nahrung gut für ihn

sei, nicht der Verstand. „Es kommt weniger darauf an, was Sie essen, sondern dass Sie sich dabei gut fühlen und genießen“, so die erfreuliche Kernbotschaft des diplomierten Ernährungswissenschaftlers aus Unterliederbach.

Ein Tsunami an Ratgebern

Leider werde der Markt von einem wahren Tsunami an Ratgebern überflutet, von pseudowissenschaftlichen Tipps, die sich in den Köpfen der Menschen festsetzen. 150 aktuelle Studien hat der 37-jährige Medizin-PR-Experte in den vergangenen Jahren durchforstet und dabei will er festgestellt haben, dass es eigentlich für keine der Theorien gesicherte Beweise gibt.

Das Erschreckende: Oft widersprechen sich die Kampagnen sogar. „Gestern verursachte rotes Fleisch Darmkrebs, heute sollen Vegetarier ein erhöhtes Risiko für Darmtumore haben und morgen wird den Fleischliebhabern wieder aufgrund der neuesten Studie ein schlechtes Gewissen eingeredet.“ Es sei schon kurios: Fünf mal Obst und Gemüse am Tag empfehlen die einen, während die anderen vor der übergroßen Schadstoffbelastung der fruchtigen Fitmacher warnen. „Gicht durch Fruchtsäfte“ habe das Deutsche Ärzteblatt gar im Februar des vergangenen Jahres

getitelt.

Auch am Alkohol scheiden sich die Geister, genauso wie beim Koffein, das einen regelrechten Imagewandel erfahren habe, vom Blutdruckerhöher zum Lebensverlängerer.

„Vergessen sie alle gängigen Ernährungsregeln“, rät Knop. Kinderleichtes Abspecken – wie es die unseriöse Werbung verspreche – gebe es schon mal gar nicht. Keine Diät der Welt könne die Anzahl der Fettzellen verringern, die in jedem individuell angelegt sei. Wer schlank sei, habe meist die glücklicheren Gene, oft unterstützt durch kleine, unbewusste Bewegungen wie Beinwippen, die im Alltag fast unbewusst Kalorien verbrennen.

Zwangssport dagegen könne sogar das Gewicht erhöhen, würden doch unter Stress diverse Hungerhormone ausgeschüttet.

Pillen sind keine Lösung

Wie man aus der Tretmühle von Diät und Jojo-Effekt herauskommt und ob es überhaupt eine dauerhafte Lösung gibt, beschreibt Knop in einem letzten Teil. Dort gibt er auch elf einfache Tipps, wie der „Echte Esser“ auf seinen Körper hören kann. Vitaminpillen und andere Ergänzungsmittel sind für den Experten jedenfalls keine Lösung. Alles in allem ist das Buch eine echte Alternative für jeden Diät-Entnervten und zumindest ein unterhaltsamer Ansatz, die Versprechungen finanzstarker Kampagnen und unsinniger Diäten zu hinterfragen.

Titel: Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“, ISBN-Nr.: 978-3-8370-5296-1, Verlag: books on demand, Autor: Uwe Knop, 156 Seiten, 13,80 Euro.

Wer erstmal in das Werk des Unterliederbacher Autors hineinschnuppern möchte, kann sich auf der Internetseite „www.echte-esser.de“ die beiden ersten Kapitel des Buches kostenlos herunterladen.



Autor Uwe Knop aus Unterliederbach