

Vergessen Sie alles, was Sie jemals über gesunde Ernährung gelesen haben! Essen Sie einfach, worauf Sie Lust haben – so lässt sich das Ergebnis des Ernährungswissenschaftlers Uwe Knop zusammenfassen, nachdem er für ein Buch mehr als 150 Studien aus den Jahren 2007 bis Juni 2009 ausgewertet hat.

Eine Kostprobe: Ein Glas Rotwein am Tag soll laut der US-Universität Madison gut fürs Herz sein. Spaßverderber ist die Universität Oxford, die Anfang 2008 veröffentlichte, dass bereits

ein täglicher Schoppen langfristig die Leber schädige und das Brustkrebsrisiko für Frauen erhöhe.

Bei Gemüse und Obst werden allgemein anerkannte Glaubenssätze erschüttert. In der EU-finanzierten Studie Epic mit mehr als einer halben Million Menschen kommen Ernährungswissenschaftler zu dem Schluss,

Obst und Gemüse schützten nicht vor Krebs. Andere Studien legen noch einen drauf und sagen: Fruchtsäfte machen dick. Äpfel, Tomaten und Co. sind mit Schadstoffen belastet. Die Verwirrung ist also perfekt, oder wie es Professor Hans Konrad Biesalski von der Universität Hohenheim sagt: „Zu jeder Studie findet sich alsbald eine Gegenstudie.“

Diesen wissenschaftlichen Wahnsinn nennt Buchautor Knop sein tägliches Brot als PR-Berater, betont aber, frei von Interessen Dritter zu sein: Durch seinen Job sei er bestens damit vertraut, wie durch zu viel „gesundheitsfördernden Unsinn“ Meinungen zu gesunder Lebens- und Ernährungsweise in die Köpfe der Menschen gelangen. „Es kommt we-

WIRRWARR DER ERNÄHRUNGSSTUDIEN

Hauptsache, es schmeckt

VON MIRIAM BETANCOURT

niger darauf an, was Sie essen, sondern, wie Sie sich dabei fühlen“, appelliert er.

Obwohl studiengeschädigt, zitiert auch Knop eine Untersuchung zur Stützung seiner These, dass Lust und Essen unmittelbar miteinander verbunden sind. Forscher der McGill-Universität in Montreal fanden heraus, dass Nager mit blockiertem Belohnungs- und Lustsystem im Gehirn wenig Interesse an Nahrungsmitteln zeigten, so dass sie innerhalb von vier Wochen verhungerten. Aber auch dazu gibt es bestimmt bald eine Gegenstudie.