



## ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLER

Uwe Knop ist Autor, Medizin-  
PR-Experte und unabhängig  
von Interessen Dritter

# „Ernährungs- studien sind Quatsch“

*Sie haben ein Buch über „Kulinarische Körperintelligenz“ geschrieben. Was ist das?*

Ein Kunstbegriff für das Wissen des Körpers um den Wert von Ernährung. Wir haben zwei Gehirne, im Bauch und im Kopf, und im Laufe des Lebens isst jeder Mensch verschiedene Nahrungsmittel und speichert die Informationen in diesen Gehirnen ab, sodass jeder weiß: Was ist gut für mich? Was nicht? Was liefert welche Nährstoffe? Worauf habe ich überhaupt Hunger?

*Wir sollen also mehr darauf hören, was der Körper uns sagt?*

Meines Erachtens sollte jeder auf seinen Körper vertrauen und nicht auf Regeln, denn die kulinarische Körperintelligenz ist einzigartig. Jeder isst anders, zu anderen Zeiten. Es gibt nicht DIE gesunde Ernährung für alle, sondern nur für jeden Einzelnen. Und das kann nur jeder für sich herausfinden, indem man seine Körpersignale gut interpretiert.

*Jede Woche eine neue Studie, die uns Angst vorm Essen macht. Was halten Sie davon?*

Es gibt keine Beweise für irgendeine Ernährungsregel. Das liegt daran, dass beinahe das gesamte Ernährungswissen auf sogenannten Beobachtungsstudien basiert. Und die können nur statistische Zusammenhänge, aber niemals Ursache-Wirkungs-

Beziehungen, also Kausalitäten, beweisen. Das heißt, wenn Sie lesen „Fleisch macht Darmkrebs“, dann ist das eine Aussage, die so niemand treffen kann. Was man vielleicht gefunden hat, war, dass Fleischesser mehr Krebs haben, aber warum die den haben, weiß niemand. Das kann auch so aussehen: Die Leser von der *LISA* leben länger als die Leser des „Stern“. Dann würde die Ernährungswissenschaft draus machen: *LISA* verlängert das Leben. Da würde jeder sich an den Kopf fassen, aber in der Ernährungswissenschaft funktioniert es genau nach diesem Schema.

*Gibt es keine einzige Studie, die eine Kausalität beweist?*

Es gibt gute und es gibt schlechte Beobachtungsstudien. Aber das ändert nichts daran, dass keine der Studien Beweise liefern kann, weil es beim Thema Ernährung z. B. unmöglich ist, mit Placebos zu arbeiten. Es wird immer nur Zusammenhänge geben. Verschiedene Studien widersprechen sich deswegen auch immer wieder. Auch der Body-Mass-Index kann keine Aussagen über Gesundheit und Krankheit treffen, weil er zu viele Mängel hat.

