

„Wir haben keine Beweise“

Uwe Knop ist Ernährungswissenschaftler und setzt sich kritisch mit seiner Zunft auseinander. Statt sich an starren Regeln zu orientieren, sollte jeder Mensch auf seine individuellen Ess-Vorlieben achten, findet er. Kennzeichnungen wie den Nutri-Score hält der streitbare Geist für Unsinn.

Herr Knop, Sie sagen für dieses Jahr einen Paradigmenwechsel in der Ernährungswissenschaft voraus. Was meinen Sie damit?

Es wird endlich überall ankommen, dass Ernährungsregeln von der Stange evidenzfrei, altbacken und nicht zielführend sind. Stattdessen entwickelt sich ein Trend zur personalisierten, individuellen Ernährung. Das wird sich in den nächsten fünf Jahren auf breiter Front durchsetzen.

Wie kommen Sie darauf?

Ganz einfach: Allgemeine Ernährungsregeln, wie etwa der vielfach propagierte Verzicht auf Zucker oder Fett, entbehren jeder wissenschaftlichen Grundlage. Jeder Mensch reagiert vielmehr ganz individuell und einzigartig auf Nahrung. Und es gibt auch keine Beweise für die Gesundheitskraft einzelner Lebensmittel.

Sie sind selbst Diplom-Ökotrophologe. Haben denn die Ernährungsexperten in der Vergangenheit alles falsch gemacht, wenn sie vor zu viel Fett, Zucker, Kalorien oder rotem Fleisch gewarnt haben?

Sie haben viel falsch gemacht, indem sie sich daran festgeklammert haben, aus Korrelationen Kausalitäten abzuleiten und auf dieser Basis den Menschen gesagt haben, was gesunde Ernährung sein soll. Denn es gibt keine Ursache-Wirkungs-Beziehung zwischen Ernährungsgewohnheiten und beispielsweise der Häufigkeit von Herzinfarkten, Schlaganfällen oder Krebserkrankungen. Das ist alles nur

korrelative Spekulation oder der Blick in die Glaskugel. Inzwischen sagen viele Fachleute – auch aus der Ernährungswissenschaft –, dass die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel keinen Sinn mehr hat. Das ist pseudowissenschaftlicher Ballast. Diesen Fehler muss man jetzt korrigieren, und da sind wir auf einem sehr guten Weg.

Aber ist es nicht unstrittig, dass viel Obst und Gemüse gesund sind, viele Softdrinks und Industriezucker hingegen ungesund?

Im Gegenteil, das ist absolut strittig. Noch einmal: In der Ernährungsforschung gibt es für keine derartige Aussage Kausalevidenzen, also Ursache-Wirkungs-Belege. Und es kann eben niemand nach wissenschaftlichen Kriterien sagen, wie viel von welchem Obst in welcher Form beispielsweise gesund oder ungesund ist. Deswegen dürfen wir dem Bürger nicht weiter vorgaukeln, es gäbe so etwas wie eine gesunde Ernährung für alle. Stattdessen gilt: Es gibt so viele gesunde Ernährungsformen wie es Menschen gibt, denn: Jeder Mensch is(s)t anders.

Wie beurteilen Sie vor diesem Hintergrund zum Beispiel die Aktion „Fünf am Tag“?

Das ist eine reine Absatzförderkampagne ohne einen einzigen Beweis für die Gesundheitskraft des erwünschten Essverhaltens. Auch dafür, dass Limo-



UWE KNOP

Uwe Knop (48) hat an der Justus-Liebig-Universität in Gießen Ökotrophologie studiert und viele Jahre im Bereich der Medizin-PR gearbeitet. Er bezeichnet sich als unabhängiger Ernährungsaufklärer, Publizist und Buchautor. Den Kern seiner Arbeit sieht er in der objektiv-faktenbasierten Analyse tausender aktueller Ernährungsstudien. Sein Engagement richte sich auf „den mündigen Essbürger mit eigener Meinung, der umfassend informiert selbst und bewusst entscheidet, worauf er bei der wichtigsten Hauptsache der Welt – genussvolles Essen zur Lebenserhaltung – vertraut“. Knop ist verheiratet und wohnt in der Wetterau in Hessen.

nade krank macht, gibt es keinen Beweis. Es wird immer gerne von „zu viel“ gesprochen, aber was das konkret bedeutet, kann niemand sagen.

Drei Liter Cola und jeden Tag Pizza sind sicher nicht gesundheitsfördernd. Was schlagen Sie vor, um Ernährungsweisen zu beurteilen?

Man muss immer den einzelnen Menschen, seinen Gesundheitszustand und seine Zufriedenheit sehen. Natürlich ist jede Form der einseitigen Ernährung dauerhaft problematisch. Das gilt aber auch für landläufig als gesund geltende Nahrungsmittel wie Äpfel oder Leinsamen. Auch ein Rohkost-Orthorektiker, der zwanghaft nur noch Grünzeug isst, tut sich nichts Gutes. Man kann es also nicht an den Lebensmitteln festmachen. Die Frage muss vielmehr lauten, warum ein Mensch immer das Gleiche und das im Übermaß zu sich nimmt, so dass es ihn langfristig krank macht.

Und wie lautet die Antwort?

Das kann ich Ihnen nicht sagen. Viele suchen die Lösung in allgemeinen Phrasen. Doch dahinter steckt oft eine psychische Problematik, die von einem Psychologen gelöst werden muss. Die Antwort muss auf jeden Fall immer individuell sein.

Also gehören die gängigen Ernährungsempfehlungen Ihrer Meinung nach allesamt in die Tonne?

Aber 100-prozentig! Kein Mensch muss sich an Ernährungsregeln halten. Wichtig ist nur das Vertrauen in den eigenen Körper, der Fokus auf das Individuum. Genau dort setzt die individualisierte Ernährung an.

Wie wollen Sie das grassierende Problem des Übergewichts oder der Fettsucht lösen? Das lässt sich doch nicht wegdiskutieren.

Der Body Mass Index (BMI), mit dessen Hilfe diese Einteilung landläufig vorgenommen wird, taugt nichts. Denn er ist nicht geeignet zur Vorhersage von Gesundheit und Krankheit. Das zeigt sich etwa daran, dass diejenigen, die mit einem BMI von 25 bis 30 als übergewichtig stigmatisiert werden, rein statistisch die höchste Lebenserwartung haben.

Und bei Adipositas?

Auch da muss von Einzelfall zu Einzelfall geschaut werden, woran es liegt. Ist ein Mensch krank oder gesund trotz oder wegen seiner Kilos? Den Menschen einfach nur das Essen zu verbieten, löst jedenfalls das Problem nicht.

Ihr Lösungsansatz lautet personalisierte Ernährung. Die liegt im Trend, scheint aber eher etwas für Leute zu sein, die sich gern mit Ihrem Genom oder ihrer Darmflora beschäftigen, und daraus Ernährungsempfehlungen ableiten.

Das ist alles noch Zukunftsmusik. Momentan kann man aus diesen jungen Forschungszweigen noch gar

nichts Handfestes ableiten. Und so haben sie derzeit keine praktische Relevanz für den Bürger. Kunden sollten dafür kein Geld ausgeben.

Und was bedeutet personalisierte Ernährung für Sie?

Ganz einfach: die Ernährung, die zu einem passt – mit der ich mich wohlfühle, die mir guttut, und vor allen Dingen, die ich gut vertrage. Dazu gehört auch, auf die Chronobiologie zu achten.

Das müssen Sie erklären.

Manche Menschen frühstücken zum Beispiel nicht gern, weil sie morgens keinen Hunger haben. Was völlig in Ordnung ist. Auch von dem Denken, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages, muss man sich freimachen.

Wird die gemeinsame Mahlzeit, bei der alle zu einem Zeitpunkt das Gleiche essen, damit nicht zum Auslaufmodell?

Die Frage ist, wie sich die individuellen Essvorlieben in die Lebensmatrix integrieren lassen. Sie sind ja kein Dogma, sondern ein Vorschlag. Wem es wichtig ist, in Gesellschaft zu essen, wird Wege finden, das mit seinen persönlichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen. Man darf andererseits die Gemeinschaft aber auch nicht auf einen Sockel stellen. Manch einer isst ganz gern allein, weil er sich dann nicht um Benimmregeln und Konventionen bei Tisch scheren muss.

All das setzt aber voraus, dass Menschen willens und in der Lage sind, auf ihren Körper und ihr Bauchgefühl zu hören und sich zum Beispiel vom Gesundheits- und Schlankeitswahn nicht beeindrucken zu lassen. Das trifft sicher nicht auf jeden zu.

»Mit seinen Ampelfarben gaukelt der Nutri-Score den Menschen eine Entscheidungsgrundlage vor. Das ist totaler Quatsch«

Uwe Knop

Genau. Dann geht es darum herauszufinden, wann und warum die Menschen den Kontakt zu ihrem Körper verloren haben. Und wie sie wieder zurückkommen zu einem harmonischen Ernährungsverhalten im Einklang von Körper, Geist und Seele. Warum vertraut jemand nicht mehr seinem Körper, sondern externen Ratschlägen? Das muss selbstreflexiv, ehrlich und umfassend geklärt werden.

Was halten Sie von Nahrungsmittelkennzeichnungen wie dem Nutri-Score, der jetzt auf immer mehr Produkten prangt?

Mit seinen Ampelfarben gaukelt der Nutri-Score den Menschen eine Ent-

scheidungsgrundlage vor. Grün soll gesund, rot ungesund signalisieren. Das ist totaler Quatsch und nur ein Schuss ins Blaue, der meines Erachtens nach mehr Verunsicherung bringt als Gesundheit. Denn letzten Endes kommt es darauf an, wie oft und wie viel man von einem Produkt zu sich nimmt – und was man alles noch drumherum isst. Der Nutri-Score aber wird dazu beitragen, dass viele, die ohnehin schon ernährungssensibel sind, noch stärker verunsichert werden. Und ich bin absolut sicher, dass sich niemals ein Beweis dafür finden lassen wird, dass diese Form der Kennzeichnung irgendeinen Beitrag zur Volksgesundheit leistet.

Wie denken Sie über die Zuckerreduktionsstrategien, die sich Einzelhändler und Lebensmittelhersteller verordnet haben?

Der Zucker hat das Fett in der Rolle des fiktiven Bösewichts auf dem Teller abgelöst. Die Konsumenten können im Supermarkt heute auswählen, ob sie einen Naturjoghurt, einen mit wenig oder einen mit viel Zucker haben wollen. Aber die zuckerfreien oder reduzierten Varianten mit dem Argument anzupreisen, diese seien gesünder, ist Unsinn. Der gleiche Fehler wurde vor Jahren mit den fettreduzierten Light-Produkten gemacht. Davon haben die Menschen dann eben einfach mehr gegessen und waren am Ende oftmals dicker als vorher.

Iz 06-21

Das Gespräch führte Christiane Düthmann.