

Gesundheit ist nicht essbar

Von Ulrike Abel-Wanek / Jeder soll essen, worauf er Lust hat. Und zwar immer dann, wenn er Hunger hat. Das empfiehlt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop in seinem Buch »Hunger und Lust«.

Ernährungsregeln und kein Ende: Eine Flut von Expertentipps überschwemmt täglich den Verbraucher. Fünf Portionen Obst am Tag seien gesund, Olivenöl besser als Butter und Rotwein gut für das Herz. Alles klar also, wenn nicht »Gegenstudien« von genau diesen Lebensmitteln wieder abraten würden. So zeigten Forschungen, dass Fructose im Obst dick macht, Olivenöl die Gefäße schädigt und Alkohol das Brustkrebsrisiko bei Frauen erhöht und langfristig auch die Leber schädigt. »Es gibt im Grunde keine gesunden Nahrungsmittel, genauso wenig wie es ungesundes Essen gibt«, sagt Knop. »Die Menge und die Häufigkeit des Verzehrs sind entscheidend. Oder wie schon Paracelsus vor über 500 Jahren wusste: Allein die Dosis macht das Gift.«

Gesundheit sei auch nicht essbar. Faktoren wie Gene, sozialer Status, Umwelt und Zufriedenheit wären genauso ent-

scheidend. »Jeder soll das essen, worauf er Lust hat, und zwar immer dann, wenn er echten Hunger hat«, so der Ernährungswissenschaftler. Die Menschen hätten verlernt, auf ihren Körper zu hören. Sich selbst wieder mehr vertrauen und von den eigenen Bedürfnissen leiten lassen, so Knop, sei wesentlicher für ein gesundheitsförderndes Essverhalten als alle Expertenratschläge. Gestützt werden seine Botschaften durch 150 Studien und Untersuchungen aus den Jahren 2007 bis 2009, die bei der Erstellung des Buches berücksichtigt wurden.

Das Buch ist lesenswert. Nach der Lektüre wirft man auf jeden Fall einen kritischeren Blick auf neueste Ernährungsregeln als vorher. Es provoziert aber auch Widerspruch. Wesentliche Probleme, die zu Übergewicht und den stetig steigenden Diabetes-Zahlen beitragen, werden nicht thematisiert. Beispielsweise macht es das

Uwe Knop

HUNGER & LUST
Das erste Buch zur **Kulinarischen
Körperintelligenz**



www.echte-esser.de

Überangebot an Nahrungsmitteln vielen Menschen schwer, sich überhaupt noch zu orientieren und zu entscheiden, was ihr Körper wirklich braucht. Außerdem ist es im Berufsalltag häufig sehr schwer, nach seinem persönlichen Hunger zu essen. Dennoch bleibt eine wichtige Erkenntnis nach Lesen des Buches: Eine gesunde Ernährung umfasst auf jeden Fall mehr als die Berechnung von Brennwerten, Vitaminen und Ballaststoffen. /

Uwe Knop: Hunger und Lust. Kulinarische Körperintelligenz. 154 Seiten. Books on Demand 2009. ISBN 978-3-8370-5296-1. EUR 13,80.