

## „Es gibt keine Dickmacher“

Der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop verrät im RNZ-Interview: Er hält nichts von Verzicht

Von Rolf Kienle

Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen. Aber wie ist das an den Weihnachtsfeiertagen mit dem Festtagsbraten, der Gans und den Plätzchen? Sind das Dickmacher oder dürfen wir mit gutem Gewissen zuschlagen? Die RNZ fragte den Frankfurter Ernährungswissenschaftler und Autor von „Hunger & Lust“, Uwe Knop.

**> Regelmäßig zur Weihnachtszeit belehren uns die Ernährungsexperten, wie wir uns während der Feiertage „gesund und kalorienbewusst“ ernähren. Deren Tipps sind immer überschrieben mit „So kommen Sie schlank und gesund über die Feiertage.“ Sollen wir das ernst nehmen?**

Nein, diese geschmacklosen Bevormundungsversuche braucht kein gesunder Mensch – denn Ernährungsempfehlungen basieren auf statistischen Zahlenspielereien ohne Relevanz für den lebenden Mensch. Essen Sie daher besser nur das, was Ihr körperliches Hungergefühl fordert und was Ihnen wirklich gut schmeckt.

**> Schon das Wort Weihnachtsgans lässt uns doch schon zunehmen. Dürfen wir es dennoch wagen?**

Natürlich. Es gibt keine dickmachenden oder schlank haltenden Lebensmittel. Das

Essen selbst ist nur ein Faktor von vielen, die das Körpergewicht bestimmen. Wichtig ist das Vertrauen in den eigenen Körper und das lebenswichtige Gefühl des echten Hungers zu kennen. Und bitte haben Sie auch keine

Furcht vor vermeintlich ungesundem Essen – denn selbst die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat inzwischen klar gestellt: „Die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel hat keinen Sinn.“

**> Sie sagen: Vergesst alle Ernährungsregeln, vertraut stattdessen Eurem Körper und hört auf Euer Hungergefühl. Wie meinen Sie das?**

Unser aktuelles Wissen zur „gesunden“ Ernährung ist nicht mehr als eine Ansammlung vager Hypothesen ohne wissenschaftliche Beweiskraft.

**> Warum ist das so?**

Ganz einfach: weil die meisten Ernährungserkenntnisse aus so genannten Beobachtungsstudien stammen. Und diese Art von „Beobachtungswissenschaft“ liefert niemals einen Ursache-Wirkungs-Beweis, sondern stets nur statistische Zusammenhänge. Um es alltäglicher zu beschreiben: Genauso wie Forscher den Zusammenhang errechnet haben, dass Rot-



Schlemmen verboten? Wer auf sein Hunger- und Sättigungsgefühl hört, kann die Feiertags-schlemmereien ohne Reue genießen. Foto: dpa

weintrinker (herz)gesünder sind oder Schokoladenesser einen niedrigeren Blutdruck aufweisen, so könnten die statistischen Zahlenspielereien auch folgende Hypothese generieren: Wer in gefütterten Pantoffeln frühstückt, wird schneller dick. Alles zusammen: Großer Humbug. Daher richtet sich mein Vorschlag an mündige Essbürger: Vertrauen Sie auf Ihre Körpergefühle Hunger und Lust – denn kein gesunder Mensch braucht Ernährungswissenschaft und noch weniger die daraus resultierenden, hochspekulativen Regeln.

**> Wie ist es machbar, auf sein Hungergefühl zu hören, wenn man an den Feiertagen mal hier, mal dort eingeladen ist und es jedes Mal üppige Portionen gibt?**

Essen ist mehr als der rein biologische Vorgang zur genussvollen Lebenserhaltung. Essen ist auch Gesellschaft, sozialer Kitt und wichtig für das Zwischenmenschliche in Familien, unter Freunden oder bei Geschäftspartnern. Daher muss jeder für sich selbst entscheiden, ob er bei den vielen Festivitäten aus Höflichkeit isst, obwohl der Hunger fehlt. Wobei auch das kein Problem für körperorientierte Esser ist, wenn sie in dieser „lukullischen Feiertags-Hochphase“ gelegentlich übers echte Hunger- und Sättigungsziel hinauschießen – denn jeder Mensch hat seinen natürlichen Setpoint, sein körperliches Wohlfühlgewicht. Und dieses „biolo-

gisch-genetische Wunschgewicht“ versucht der Körper konstant zu halten, indem er nach sehr sättigenden Tagen weniger Hunger entwickelt, dafür aber mehr kleine Bewegungen initiiert und mehr Wärme erzeugt (und so mehr Energie verbraucht).

**> Manche Ernährungsempfehlungen hätten etwas mit dem Weihnachtsmann gemeinsam, haben sie festgestellt. Was ist das?**

Beide basieren nicht auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen, sondern auf Überlieferungen, Wunschdenken und Spekulationen. Man muss daran glauben, aber Beweise gibt es weder für Ernährungsregeln noch für die Existenz des Weihnachtsmanns. Mein vorweihnachtlicher Rat: Gönnen Sie sich lieber leckere Spekulatius statt Ihren Glauben lustigen Spekulationen zu schenken.

**> Wie ist Ihre Empfehlung für die Feiertage?**

Essen Sie nur dann, wenn Sie wirklich Hunger haben und zwar nur das, was Ihnen gut schmeckt. Und besonders hinsichtlich des Sättigungsgefühls sollte die Feiertagsmaxime lauten: Essen Sie sich satt! Denn das ist der biologische Sinn dieses schönen Vorgangs zur Lebenserhaltung – Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. In diesem Sinn: Lassen Sie sich die Feiertage nach Ihrem Gusto schmecken!



Uwe Knop