

# Schlecht ist nur das Gewissen

Vergessen Sie, was Sie über Ernährung zu wissen glauben, denn Sie dürfen essen, was und wann immer Sie wollen. **Hauen Sie rein!** sagt unser Experte.

Text: Ursina Ehrensperger

«Spiegel»-TV Gerne Fleisch und Fisch

SAMSTAG 20. FEBRUAR 0.10 VOX

Zum Zmittag gab's Schnipo, nun brät sich Max Würste. Ja, Würste – nicht einfach ein Würstchen. Gesagt, getan, gegessen: Max fühlt sich super! Warum? Weil er scharf auf Salziges war und so richtig hungrig obendrein. Und weil es nichts Besseres gibt, als das Wohlgefühl, mit dem uns der Körper nach dem Schlemmen belohnt.

**Genuss ist geil**, findet Max – vor allem, wenn's ums Essen geht. Weisheiten zu gesunder Ernährung sind Max so was von wurst, denn er weiss selber, was ihm gut tut. Da vertraut er auf seinen Körper.

Damit ist er aber eher eine Ausnahme. Täglich mit neuen Ernährungsregeln konfrontiert, überlegen wir uns sehr genau: Wann dürfen wir nach Herzenslust zugreifen – und woran verbrennen wir uns die Finger? Gar nicht einfach, denn die Ernährungswissenschaft liefert oft widersprüchliche Resultate. Es verwundert also nicht, dass 60 % der Schweizer verunsichert sind, wenn's um «gesunde Ernährung» geht, wie die Nutri-Trend-Studie 2000 von Nestlé und dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) zeigt.

**Übersättigt von Halbwahrheiten**, wie er sie selbst nennt, schlägt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop eine neue Richtung ein. Mit seinem Buch «Hunger und Lust» macht er Appetit aufs hemmungslose Essen: «Vergessen Sie alles, was Sie über gesunde Ernährung zu wissen glauben, denn Nahrungsmittel sind per se weder gesund noch ungesund.» Voll-

## Wie erkenne ich echten Hunger?

### 4 Tipps von Experte Uwe Knop:

#### «Verbannen Sie alles Wissen zu «gesundem» Essen aus Ihrem Kopf!

Wählen Sie Lebensmittel nicht nach rationalen Kriterien aus, sondern weil sie Ihnen gut schmecken.»

#### «Durchbrechen Sie Routinen!

Frühstücken Sie beispielsweise nicht, wenn Sie keinen Hunger haben, weil es angeblich so gesund ist.»

#### «Reizen Sie Ihr Hungergefühl aus!

Essen Sie nicht sofort, wenn Sie glauben, Sie seien hungrig. Warten Sie, bis Sie Ihren echten Hunger richtig spüren – das ist ganz sicher dann der Fall, wenn Ihre Hände zittern (Vorsicht: Unterzuckerung!).»

#### «Hören Sie sich beim Essen zu!

Kommt das wohlige «Mmmh!»-Stöhnen aus der Tiefe des Bauches über Ihre Lippen, dann belohnt Ihr Körper Sie, weil Sie den echten Hunger mit dem richtigen Essen stillen.»



FOTOS: KEYSTONE, GETTY IMAGES, PD

## NACHGEFRAGT



### Wie sollen wir uns richtig ernähren?

«Gesunde Menschen, die zufrieden mit sich selbst sind, brauchen keine Ernährungsratschläge, denn der eigene Körper liefert das nötige Wissen intuitiv. Wichtig ist es, den Gefühlen Hunger und Lust sowie dem guten Geschmack zu vertrauen: Sie sind die besten persönlichen Ernährungsberater, die es gibt.»

Uwe Knop, Autor und Ernährungswissenschaftler

kornbrot sei beispielsweise nicht besser als Weissbrot, und Süsses mache nicht unbedingt fett.

Hauen Sie also rein! «Meine These – essen Sie, was Sie wollen, essen Sie, wann Sie wollen», sagt Knop, «gilt allerdings nur, wenn Sie echten Hunger haben» (vgl. dazu Info-Box oben).

Möglich, dass Knop so manches Gemüt zum Kochen bringt. Doch er ist überzeugt: Wer auf seine Bedürfnisse hört, versorgt seinen Körper automatisch optimal mit Nährstoffen. →

## Werbe-Ikone Heidi Klum

Machen Süssigkeiten, Softdrinks und Fastfood denn nicht fett?

«Das ist ein Irrtum!», sagt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop: «Ob jemand dick wird oder nicht, hängt einerseits von den Genen ab, andererseits von der Kalorienbilanz. Es kommt also nicht darauf an, was man isst, sondern wie viel.»



Und was ist mit Leuten, die zu schnell Speck ansetzen? Knop macht fürs individuelle Gewicht die Gene verantwortlich und betont, der Körper regle Nahrungsaufnahme und -verbrennung von Natur aus dem Erbgut angemessen. Doch viele andere Experten sehen in der Zunahme übergewichtiger Menschen ein grosses Problem. Laut BAG lassen sich in Industrieländern über ein Drittel der Kosten im Gesundheitswesen auf ernährungsabhängige Krankheiten zurückführen – wie Übergewicht, Adipositas und Herz-Kreislauf-Beschwerden. Diese Auslagen haben sich seit 2001 mehr als verdoppelt und belaufen sich derzeit auf rund 5,7 Milliarden Franken pro Jahr.

**Über gesunde Ernährung** besteht offenbar kein Konsens – einzig sind sich die Experten immerhin in einem Punkt: Wer abnehmen will, soll's nicht mit Diäten probieren, denn Jojo-Effekte sind programmiert. Generell gilt: Um an Gewicht zu verlieren, muss die Kalorienbilanz – also Input (Kalorienzufuhr) minus Output (Kalorienverbrauch) – negativ sein.

Dabei ist aber weniger entscheidend, was man isst, sondern eher, wie viel man isst und wie viel man verbrennt. Auf die Lieblingsschoggi oder den Geburtstagskuchen braucht also niemand zu verzichten. Denn die Menge macht's.

**Für Menschen**, die diesbezüglich unsicher sind, gibt es nun auch spielerische Unterstützung: Während man mit dem Online-Programm ebalance.ch die Kalorienzufuhr beobachten kann, zeichnet das Schweizer Mess- und Speichergerät Actismile unsere tägliche Bewegung und damit den Kalorienverbrauch auf (vgl. Info-Box rechts).

Fein, das probieren wir aus! Und gehen vielleicht bald zuckersüss lächelnd durch dick und dünn – ohne jemals wieder zarten Versuchungen widerstehen zu müssen. ■

## BUCH



**Uwe Knop, Hunger & Lust – Das erste Buch zur kulinarischen Körperintelligenz, BoD-Verlag, Fr. 25.50.**

Nach der Analyse von über 150 Studienergebnissen kommt der Autor zum Schluss: Es gibt keine gesicherten Beweise zu gesundem Essen. Er rät, der eigenen kulinarischen Körperintelligenz zu vertrauen – nämlich Gefühlen wie Hunger und Lust.



Kein schlechtes Gewissen: Das Leben ist ein Zuckerschlecken!

FOTO: BETTY IMAGES

## Kalorienzufuhr und -verbrauch



**ACTISMILE** Das Schweizer Mess- und Speichergerät zeichnet jede Bewegung auf und wird im Alltag eingesetzt: ran an den Gürtel und raus auf die Strasse! Actismile kann ohne Software zur täglichen Kontrolle genutzt werden – oder mit Software, die als **Bewegungstagebuch** Rückmeldungen gibt. Je näher dem Tagessoll, desto mehr verändert sich der Smiley: Einen bewegten Tag mit einem Lächeln zu beenden, wird zum freudigen Ziel. **www.actismile.ch**, Fr. 89.–.

**EBALANCE.CH** Das Online-Programm hilft beim Abnehmen oder Gewicht halten und richtet sich nach **persönlichen Ernährungsgewohnheiten**. In Form eines Tagebuchs werden Kalorienzufuhr und -verbrauch mit dem individuellen Kalorienbedarf verglichen. Diäten sind dabei kein Thema: Ziel ist eine Ernährung, die lebenslang beibehalten werden kann. Ein wichtiger Grundsatz lautet, dass es keine verbotenen Nahrungsmittel gibt, sondern dass vor allem die Menge entscheidet.

**www.ebalance.ch**, 3 Mt. für 64.–, 6 Mt. für 98.–, 12 Mt. für 149.–

