

Mund auf, *Augen* zu

Ernährungsforscher raten, nur dann zu essen, wenn man wirklich hungrig ist. Sonst setzt der Körper schnell überflüssige Kilos an

■ Lässt man Kleinkindern die freie Wahl, dann ernähren sie sich völlig ausgewogen

FANNY JIMÉNEZ

Wer Hunger hat, der isst. Und wer keinen Hunger hat – isst meistens auch. Die Deutschen werden immer dicker, wie zahlreiche Studien bestätigen. Das wäre kein Problem, wenn Übergewicht, Bluthochdruck, zu hoher Cholesterinspiegel und Bewegungsmangel nicht die größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wären. Und eben diese führen seit Jahren die Statistik der Todesursachen an. Essen denn alle zu viel, weil sie nicht genug auf ihren Körper und seine Bedürfnisse achten? Oder weiß der Körper nicht, was gesund für ihn ist?

Einige Wissenschaftler gehen davon aus, dass in unserer Gesellschaft das Hungerempfinden irgendwie aus dem Takt geraten ist. Der Grund dafür müsste dann irgendwo in der komplexen Regulation von Appetit, Hunger, Essen und Sättigungsgefühl liegen.

Im Zentrum der Regulation von Hunger und Sättigung steht der Hypothalamus, ein Teil des Zwischenhirns. Er nimmt Informationen aus dem Körper auf und steuert dementsprechend das Hunger- und Sättigungsgefühl. Leptin, ein Hormon aus dem Fettgewebe, ist eine Art „Energiesensormessgerät“ – es meldet dem Hypothalamus den Zustand der Energiereserven im Körper. Ein weiteres wichtiges Hormon ist Ghrelin, das im Magen produziert wird. Seine Konzentration sinkt unmittelbar nach dem Essen und steigt dann allmählich wieder an. Dass Hunger aufgrund von Kontraktionen des leeren Magens entsteht, ist inzwischen weitgehend widerlegt. Studien zeigen, dass Menschen auch Hunger bekommen, wenn ihnen der Magen entfernt wurde. Doch eine Reihe anderer Faktoren spielt ebenfalls eine Rolle – ein niedriger Blut-

zuckerspiegel sowie bestimmte hormonale Prozesse und der Verlust von Körperwärme etwa. Während des Essens messen dann Rezeptoren, ob der Magen gut gefüllt ist, und senden Sättigungssignale zum Hypothalamus. Gleichzeitig ermitteln Rezeptoren in Darm und Leber den Nährstoffgehalt der Nahrung.

Neben diesen neurophysiologischen Prozessen lösen aber auch noch ganz andere Einflüsse Appetit- und Sättigungsgefühl aus: Beide hängen auch von Geruch, Geschmack, Konsistenz, Temperatur, Form und Farbe der Lebensmittel ab. Sensorische Vielfalt auf dem Teller führt dazu, dass ein „Satt-Signal“ für eines der Nahrungsmittel gemeldet wird, für eines, das etwas anders aussieht, riecht oder schmeckt, aber nicht – und sei es nur ein Keks in einer anderen Farbe. Bei Lebensmitteln, die als Kalorienbomben gelten, stellt sich ein Völlegefühl schneller ein als für leichte Salate – nur aufgrund der Erwartung.

Fragt man den Ernährungsforscher Uwe Knop, dann haben viele Menschen schlicht verlernt, auf ihren echten biologischen Hunger zu hören. Täten sie das, würden sie nicht nur zur richtigen Zeit genau das essen, was der Körper gerade braucht, sondern auch aufhören, wenn der Bedarf gedeckt ist. Wer das Gefühl nicht mehr kennt, muss im Grunde nur eins tun: warten. „Wenn Sie den Hunger ziemlich stark ausreizen, dann merken Sie es irgendwann spätestens daran, dass – ein Zeichen der Unterzuckerung – man sehr nervös wird und die Hände schon anfangen zu zittern“, sagt der Ernährungsforscher. Sein Rat ist: Nur bei wirklichem Hunger essen, und nur das wählen, was man mag und gut verträgt.

„Der Körper hat über Jahre hinweg abgespeichert und gelernt, welches Essen ihm welche Nährstoffe liefert und was ihm guttut. Wenn man den Hunger genau mit dem Essen befriedigt, worauf man wirklich Lust hat, dann fühlt man sich satt und gut“, sagt er. Es klingt fast zu schön um wahr zu sein. Doch dass die These dieser „kulinarischen Körperintelligenz“, über das Uwe Knop auch ein Buch geschrieben hat, tatsächlich aufgeht, bezweifelt der Ernährungspsycho-

loge Thomas Ellrott von der Universitätsmedizin Göttingen. „Dass es unter Überflussbedingungen ohne ein höheres Maß an körperlicher Aktivität funktioniert, sich einfach zurückzulehnen und nur auf den inneren Hunger zu verlassen, halte ich für sehr unwahrscheinlich“, sagt er.

Die Innenreize Hunger, Durst und Sättigung seien evolutionsbiologisch ganz klar darauf ausgelegt, Unterernährung zu verhindern. „Es gab in der Menschheitsgeschichte niemals eine längere Zeit des Überflusses, in der es notwendig gewesen wäre, eine Deckelung nach oben einzurichten. Und damit gibt es keine im Genom programmierten Strategien gegen das Zuviel. Im Gegenteil, evolutionsbiologisch gesehen ist Gewichtszunahme etwas Vorteilhaftes.“ Nur ganz am Anfang des Lebens gebe es eine gelungene innere Steuerung, sagt Ellrott. Eine Studie aus dem Jahr 1982 zeigte tatsächlich, dass Babys zwischen sechs und 18 Monaten sich ein Jahr lang recht ausgewogen ernährten, wenn man ihnen die freie Wahl ließ.

„Aber sobald das Kind von der Brust weg ist, beginnen äußere Reize, diese interne Steuerung zu überformen“, erklärt Thomas Ellrott. Alltagsroutine, feste Essenszeiten, Zeit zum Kochen, Geld und das Wissen über Essen, alles spielt zusammen. Innere und äußere Hungerreize sind demnach so eng miteinander verweben, dass es keinen „echten“ Hunger mehr gibt. Dass äußere Reize eine wichtige Rolle beim Hungergefühl spielen, bestreitet auch Uwe Knop nicht. Er glaubt aber, dass sich biologischer Hunger klar von anderen Gründen zu essen unterscheiden lässt. „Wenn Sie etwa aus Stress essen, aus Frust oder Langeweile, dann ist das ein kompensatorisches Essen – Sie essen und wollen damit Ihre Seele füttern. Und das fühlt sich anders an, als wenn Sie echten Hunger haben“, sagt er. „Dieses Gefühl sollte man kennen und unterscheiden lernen.“

Weil nicht nur Thomas Ellrott, sondern auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) glaubt, dass Menschen den Zugang zu ihrem Hungergefühl weitgehend verloren hätten, hat Uwe

Knop in einer Umfrage mit mehr als 100 Menschen nachgehakt. Und 76 Prozent der Befragten sagten, sie würden ihren echten biologischen Hunger durchaus kennen. „Ehrlich gesagt kann ich dazu nicht viel sagen“, sagt Antje Gahl, Pressesprecherin der DGE und ebenfalls Ernährungswissenschaftlerin. „Hunger und Sättigung ist ein total komplexes Thema. Es gibt verschiedenste Fachartikel dazu – und noch ist nichts zu 100 Prozent bewiesen.“ Auch Thomas Ellrott kennt die Umfrage. „Wenn Menschen sagen, sie könnten ihren ‚echten Hunger‘ spüren, so heißt das erst mal gar nichts“, sagt er. „Die entscheidende Frage ist, ob ein Essverhalten nach dem ‚echten Hunger‘ überhaupt dabei helfen würde, abzunehmen oder weniger ernährungsabhängige Erkrankungen zu bekommen.“ Denn im Adipositas-Zentrum in Göttingen, in dem Ellrott arbeitet, gibt es Patienten, die ihr ganzes Leben lang nichts anderes gemacht haben, als nach den inneren Reizen Hunger und Sättigung zu essen. „Das hat sie aber nicht davor bewahrt, einen Body-Mass-Index von über 40 zu bekommen und krank zu werden.“

Andere Patienten hingegen haben oft eine regelrechte Diät-Karriere hinter sich. Sie haben mit allen Mitteln versucht, gegen das Hungergefühl anzusteuern. Viele Diäten seien rigide, was zu Überschreitungen der Vorsätze und nachfolgenden Essanfällen führt, erklärt Ellrott. Für den Ernährungspsychologen liegt der Schlüssel zum gesunden Essen zwischen den Extremen. „Eine ‚kulinarische Körperintelligenz‘ wäre in meinen Augen eher eine kognitive Kontrolle und Steuerung der Essentscheidungen, allerdings mit einem größeren Verhaltensspielraum für Genuss“, sagt er. Die wenigen, die auch ganz ohne Gegensteuerung gesund und schlank sind, machen auch noch andere Dinge richtig, vermutet er. „Bewegung und Sport haben einen Einfluss auf die interne Hunger- und Sätti-

gungsregulation, und das ist da in meinen Augen der wesentliche Faktor.“

Ein Blick in die wissenschaftlichen Studien scheint Ellrott recht zu geben. Mehreren Untersuchungen zeigen einen Zusammenhang zwischen flexibler Kontrolle und niedrigem Body-Mass-Index, guter Nahrungsqualität, einem kleinen Bauchumfang und niedrigen Blutzuckerwerten. Doch gerade die wissenschaftliche Literatur zur Ernährung ist es, über die Knop sich ärgert. Bei der Recherche für sein Buch hat er 300 Studien der vergangenen fünf Jahre genau analysiert. Sein Fazit: In der Ernährungsforschung gibt es viele Vermutungen, aber keine wissenschaftlichen Beweise. Besonders

Beobachtungsstudien kritisiert er. Dabei werden Studienteilnehmer etwa aufgefordert, ein Ernährungstagebuch über einen gewissen Zeitraum zu führen. Jahre später erfasst man dann, wer von den Teilnehmern noch lebt und ob ihre Lebenslänge statistisch mit ihren Ernährungsgewohnheiten zusammenhängt. „Menschen haben Gene und ein soziales Leben“, sagt Knop. „Und es ist anmaßend dann zu sagen: Dieser einzelne Stoff in der Nahrung führt dazu, dass der Mensch länger lebt. Wenn Leute, die schwarze Socken tragen, länger leben als solche, die braune tragen, sagen wir ja auch nicht: Bitte liebe Leute, tragt schwarze Socken, dann lebt ihr länger!“

Dass Studien zur Ernährung meist keinen Beweis von Ursache und Wirkung vorlegen können, bestätigt Ernährungsexperte Ellrott. Anders seien diese Studien aber kaum möglich – und sinnlos seien sie schon gar nicht. „Es gibt eine **Konvergenz aus dem Weltwissen** um den Zusammenhang von Ernährung und Krankheit – daraus lassen sich durchaus wichtige Faktoren im Lebensstil identifizieren und Empfehlungen zur Ernährung ableiten.“ Die heißen: Vollkornprodukte, Gemüse und Obst, mehr pflanzliche als tierische Fette sowie Mäßigung bei Fleisch und Alkohol. Und vor allem körperliche Aktivität. Diese Empfehlungen kommen auch aus Studien, die belegen, dass durch eine solche Ernährung innerhalb von vier Wochen Blutdruck- und Cholesterinwerte optimiert werden.

Uwe Knop wird dennoch seinen kritischen Blick beibehalten. Er weiß aber auch, dass er bei aller Kritik für seine eigenen Ideen auch keine Beweise vorlegen kann. „Meine These ist natürlich auch nur eine These. Aber eine Gegenthese“, sagt er. Wie auch immer es nun genau um den Zusammenhang von Hunger und Essen steht – letztendlich entscheidet jeder selbst, wann er zugreift. Und auch, wonach.

Am besten isst jeder nur das, was ihm schmeckt



GETTY IMAGES

WAHRNEHMUNG

Ob wir satt sind oder nicht, lässt uns Essen anders einschätzen

Dass die Wahrnehmung beim Essen eine große Bedeutung hat, weiß jeder. Was eklig aussieht, schmeckt auch nicht. Nun haben Würzburger Psychologen eine Studie dazu durchgeführt: In vier Experimenten konnten sie zeigen, dass der Mund hungriger Studienteilnehmer **sensibler** auf Reize reagiert als der von Satten – und sie Objekte im Mund größer einschätzen, als sie tatsächlich sind. In den ersten zwei Experimenten sollten die Probanden die Länge kleiner Objekte im Mund bestimmen – bei beiden überschätzten die Hungrigen die Größe. Auch im dritten Experiment mit mehreren Objekten zum Vergleich schnitten die Satten besser ab. Nur im vierten Test waren alle gleich gut – wenn sie vorher **Kaugummi** gekaut hatten. Die Empfindlichkeit der Hungrigen verschwand, und die Schätzungen fielen ähnlich aus.