

Diäten sind Schwachsinn. Gesunde Ernährung auch. Das sagt zumindest Uwe Knop. Der Ernährungswissenschaftler aus Echzell hat bereits drei Bücher geschrieben. Sein Ziel ist es, mit den Lügen über Ernährung aufzuräumen. Seine Botschaft: »Esst, was Ihr wollt, und hört auf Euren Körper.«

Von Sabrina Dämon

*Herr Knop, verraten Sie mir, was ich essen soll!*

**Uwe Knop:** Das, was Ihnen schmeckt und bekommt. Hunger ist das absolute Leitgefühl, das unser Essverhalten steuert. Nur unser Körper weiß, was gutes und gesundes Essen ist. Wir können nirgends nachlesen, was für uns gesunde Ernährung ist. Der eine mag's eher herzhaft, der andere eher süß.

*Und was, wenn der Körper immer nur Lust auf Schokolade hat?*

**Knop:** Das wird nicht passieren. Wenn man sich bislang etwas verboten hat, und dann irgendwann sagt, »So jetzt esse ich einfach Schokolade«, kann es sein, dass man ein, zwei Tage ziemlich viel davon isst. Um das »Endlich-darfi-ich«-Gefühl zu befriedigen. Doch das wird sich ausregulieren.

*Aber nur Schokolade wäre nicht gut.*

**Knop:** Einseitige Ernährung ist generell nicht gut. Jeden Tag nur Äpfel, sind genauso schlecht, wie jeden Tag nur Schokolade. Dann entsteht im Körper ein Mangelzustand. Ausgewogenes Essen ist sehr wichtig, aber auch da gilt es, nicht dogmatisch vorzugehen. Wir haben das Glück, im Schlaraffenland zu leben, und wir haben sehr gute Lebensmittel und Restaurants. Wer auf seinen Körper hört, wird sich automatisch abwechslungsreich ernähren.

*Wenn jemand 100 Kilo zu viel und immer Hunger hat, soll er dann auf seinen Körper hören?*

**Knop:** Die Formel »Du bist zu dick, iss' weniger und beweg' dich mehr« ist plumper Populismus, damit kommt keiner weiter. Es gibt keine Beweise, dass irgendein Essverhalten für Übergewicht verantwortlich ist. Bevor jemand ans Abnehmen denkt, muss er sich fragen: Woher kommen die Kilos? Ein Grund könnte das Erbgut sein. Sie können aus einer Dogma keinen Windhund machen. Heißt, wer vom Ansatz her schwer gebaut ist, kriegt sich nicht auf ein dünnes gesellschaftliches Ideal gehungert. Andere Gründe könn-



**Morgens viel Kaffee, mittags eine ordentliche Mahlzeit und abends noch eine – egal, zu welcher Uhrzeit. Uwe Knop gibt nichts auf Ernährungsmythen.** (Fotos: pv/dpa/nic)



»Esst, was Ihr wollt«

ten Schlafmangel oder eine Krankheit sein. Schilddrüsenstörungen, Diabetes, Stoffwechselstörungen. Oder Medikamente wie Beta-Blocker und Antidepressiva. Dann gibt es auch das sogenannte Emotional Eating, Essen ohne Hunger. Sei es aus Stress, Frust oder Langeweile. Quasi um die Seele zu füttern.

*Wenn ich das weiß, bin ich aber immer noch nicht dünner.*

**Knop:** Deswegen sollte jeder auf seinen Körper hören und wirklich nur essen, wenn er Hunger hat. Dann aber auch soviel, dass man satt ist. Ansonsten züchtet man sich ein unterschwelliges Hungergefühl. Anderes Beispiel: Ein Kind, das in der Schule gehänselt wird, keine Freunde hat, verzieht sich in sein Zimmer und isst Süßigkeiten, um den Kummer wegzufüttern. Da können die Eltern nicht sagen: »Du machst jetzt eine Diät.« Da muss man die Ursachen anpacken.

*Als Ernährungswissenschaftler sagen Sie, dass unser Körper uns vorgibt, was wir brauchen. Schaffen sie damit nicht den von Ihnen gewählten Studiengang ab?*

**Knop:** Ich glaube, dass kein gesunder Mensch Ernährungswissenschaft und die daraus resultierenden, frei erfundenen Regeln braucht. Da werden nur Hypothesen verbreitet, wofür es keine Beweise gibt. Ich weiß nicht, wie das Studium heute aussieht, aber um gesunden Menschen in Deutschland Ratschläge zu geben, braucht kein Mensch Ernährungswissenschaft zu studieren.

*Was ist mit Ihren Erkenntnissen, haben Sie die aus Ihrem Studium gewonnen?*

**Knop:** Im Studium selbst habe ich viel Theorie und wenig Praxis gelernt. Wichtig wäre gewesen, den Studenten zu erklären, wie sie Studien interpretieren sollen. Zum Beispiel: Was wird da gemacht, was kommt dabei raus und welche Schlüsse können wir daraus ziehen? Meist werden in Studien aus nichtssagenden statistischen Zusammenhängen Ursache-Wirkungs-Beziehungen gemacht. Also aus Korrelationen werden Kausalitäten erfunden. Wir können in der Ernährungsforschung aber keine Kausalitäten nachweisen, es gibt also keine Beweise für »gesunde« Ernährung.

*Thema Korrelationen: Es ist bewiesen, dass Japaner die höchste Lebenserwartung haben. Es heißt, das liege an ihrer gesunden Ernährung. Ist das falsch?*

**Knop:** Kein Mensch kann sagen, dass Lebenserwartung mit der Ernährung zusammenhängt. Man muss das immer im Kontext betrachten: Wie leben die Japaner, was haben sie für ein Sexualverhalten, wie ist ihr Stresslevel? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat vor einigen Jahren ein feines Wörtchen erfunden: ernährungsmitbedingt. Damit ist man aus dem Schneider. Mitbedingt ist alles mögliche. Die

Art, wie ich jeden Morgen zur Arbeit gehe, kann auch meine Krankheit mitbedingen. Also kann man nicht sagen: »Esst rohen Fisch und Algen, dann wird alles gut.«

*In Ihrem Buch benutzen Sie den Begriff »wissenschaftliches Esskorsett«. Müssen wir uns davon befreien?*

**Knop:** Wir sollten uns darüber bewusst werden, dass das, was vermeintlich in unserem Kopf als Ernährungswissenschaft steckt, kein wirkliches Wissen ist. Es ist bloß eine Ansammlung von Vermutungen, die häufig für ein schlechtes Gewissen sorgen. Man kann nicht sagen »Pommes sind böse und ein Salatkopf ist gut«. Wir haben nur Vermutungen, irgendjemand spekuliert. Oder das Abendessen. 21 Uhr, und ich habe Hunger. Als erstes kommen mir 1000 vermeintliche Verbote in den Kopf: Abends essen ist schlecht, Kohlenhydrate um diese Uhrzeit sind nicht gut. Also hungere ich lieber. Genau das schränkt ein. Stattdessen sollte ich mir denken: »Wunderbar, ich habe Hunger, ich esse.«

*Hören Sie auf Ihren Körper?*

**Knop:** Ja, aber ich dachte früher immer, ich müsse frühstücken. Weil ich ja immer gehört habe, Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages. Natürlich auch völliger Blödsinn. Wer keinen Hunger hat, soll nichts essen.

*Sie frühstücken nicht mehr?*

**Knop:** Nein, ich beginne den Tag mit viel Kaffee. Mit Zucker. Auch wenn süße Sachen wie Kuchen sonst überhaupt nicht mein Ding sind.

*Und wie geht es weiter?*

**Knop:** Es gibt dazu keine Pauschalaussagen. Meistens kriege ich gegen Mittag Hunger. Manchmal um 12, manchmal erst um 13 Uhr. Und zwar richtig viel. Abends esse ich dann auch noch mal ordentlich.

*Und was ist Ihr Lieblingsessen?*

**Knop:** Aktuell das Gulasch meines Schwiegervaters, ein kulinarischer Hochgenuss.

*Ohne schlechtes Gewissen?*

**Knop:** Klar! Aber dafür mit viel Hunger.

## »Für Hungrige

»Irgendwann war ich diese ganze Propagandamaschinerie leid«, sagt der 42-jährige Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Er entschied sich, ein Buch zu schreiben. 2009 gab der gebürtige Koblenzer das Sachbuch »Hunger und Lust« heraus. Die Menschen sollen essen, worauf und wann sie Lust haben, »hauptsache es geht ihnen gut damit«. Seit verganginem Dezember lebt der Autor, der hauptberuflich PR-Consultant in der Medizinbranche ist, in Echzell. (sda)