



Zmorge ist freiwillig.  
Und was gesund ist, weiss  
auch niemand

## “ESSEN SIE NUR, WAS SCHMECKT”

Der deutsche Ernährungswissenschaftler Uwe Knop rechnet in seinem neuen Buch «Dein Körpernavigator» mit dem Ernährungswahn ab.

Interview: Ines Häfliger

**annabelle:** Uwe Knop, was haben Sie heute gefrühstückt?

**Uwe Knop:** Nichts. Nur Kaffee.

**Sie verzichten aufs Morgenessen?**

Früher versuchte ich, immer zu frühstücken. Spass machte es aber nicht, denn ich habe morgens überhaupt keinen Hunger. Heute rate ich jedem: Zwing nichts in dich hinein, schon gar keine Sachen, die du eh nicht magst; etwa Vollkornmüesli mit Obst und Vollmilch.

**Besser eine Scheibe Weissbrot mit einer dicken Butterschicht und Konfitüre?**

Wenn es Ihnen schmeckt, und Sie es gut vertragen, ja. Es ist nicht erwiesen, dass vermeintlich gesunde Lebensmittel der Gesundheit dienen. Man weiss nicht einmal, was gesunde Ernährung überhaupt ist.

**Warum nicht?**

Ernährungswissenschaftliche Untersuchungen sind Beobachtungsstudien und zeigen deshalb nur Zusammenhänge auf. Die genaue Beziehung zwischen Ursache und Wirkung bleibt unklar. Ein niedriger Cholesterinspiegel könnte zum Beispiel auf einen hohen Obst-

konsum der Probanden zurückgeführt werden oder auf den gesunden Lebensstil der Obstesser.

**Dem Nutriscore, einem Ampelsystem, das ungesunde Lebensmittel rot, gesunde grün kennzeichnet, fehlt somit die wissenschaftliche Grundlage?**

Ja. Und niemand kann sagen, ab welcher Grenze ein Inhaltsstoffschädlich ist. Es gibt nur Hypothesen. Der Nutriscore wird die Bevölkerung kein Prozent gesünder machen, sondern zu noch mehr Furcht vor dem Essen führen. Bei ernährungssensiblen Personen besteht die Gefahr, dass sie zu Scorekrikern werden, sich also nur noch grünpunktete Lebensmittel kaufen.

**Lowcarber verzichten auf Kohlenhydrate, Veganer auf tierische Produkte. Was bringt das?**

Anhänger einer bestimmten Ernährungsform erhalten ein Gefühl der Zugehörigkeit – beinahe wie in einer Glaubensgemeinschaft. Es gibt innerhalb jeder kulinarischen Diaspora klare Leitplanken dafür, was gut und was böse ist. Dadurch fühlt man sich erhaben: «Clean Eating» etwa suggeriert, dass die anderen dreckig essen. Rein wissenschaftlich betrachtet gibt es aber keinen Beleg für gesundheitliche Vorteile dieser Besseresser gegenüber jenen, die alles essen.

**Nicht einmal, was die schlanke Figur betrifft?**

Nein. Es gibt keine Ernährungsform, die langfristig schlank macht. Entscheidend ist die Gesamtkalorienzahl, nicht die Zusammensetzung aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Statistisch gesehen ist der Schlankheitswahn ohnehin unbegründet: Leicht Übergewichtige mit einem BMI von 27 leben am längsten.

**Wenn die überschüssigen Kilos einem das Leben aber wortwörtlich schwer machen: Was hilft?**

Viel Sport zu machen und wenig Schokolade zu essen, greift meistens zu kurz. Ob man übergewichtig oder fettleibig ist, hängt von vielen Faktoren ab. Ernährung ist nur einer davon. Medikamente gegen Bluthochdruck, Schlafmangel oder Stress können das Gewicht in die Höhe treiben, genauso wie die Gene: Wissenschaftler gehen davon aus, dass siebzig bis achtzig Prozent des Körpergewichts vom Erbgut bestimmt werden.

**Sie sagen, das Gesündeste ist, intuitiv zu essen. Wie ernähre ich mich intuitiv?**

Essen Sie nur dann, wenn sie richtig hungrig sind und ausschliesslich das, was Ihnen gut schmeckt und gut bekommt. Wenn man aber beim Geschäftsessen nichts bestellt, weil der Hunger fehlt, ist das Quatsch. Wer sich jedoch im Alltag darauf einlässt, ist zufriedener mit sich und seinem Körper, da die Bedürfnisse erfüllt werden. Der Genuss steht wieder im Vordergrund, der Stress ums Essen fällt weg.



Uwe Knop hat rund 5000 ernährungswissenschaftliche Studien analysiert. Die Resultate beschreibt er in seinem Buch: Dein Körpernavigator. Zum besten Essen aller Zeiten. Verlag Dpunkt, Heidelberg 2019, 240 Seiten, ca. 23 Franken

Papier-Illustration: Sarah Illenberger, shop.sarahillenberger.com



GAN T

GANT.COM