

ein Abendessen ist völlig frei vom gesamtgesellschaftlichen Trend zur Selbstoptimierung, kein Bürolunch entkommt der Individualisierungsattitüde. Was die Welt heute im Innersten ausmacht – neoliberaler Kapitalismus, grundlegende Verunsicherung –, wird im Essen sichtbar. Essen ist das Scharnier, an dem

## „Kein Mensch braucht eine Karotte“

Der Ernährungswissenschaftler und Autor Uwe Knop meint, man sollte beim Essen einfach seinem Appetit folgen.



Mensch und Welt umeinander kreisen. Es quietscht gehörig.

Das ist, auch wenn es die Bilder im Internet nahelegen, kein Luxusproblem. Auch Menschen, die kein Kokoswasser unter Palmen trinken, machen sich Gedanken über das Essen. In der Lugner City gelten andere Ernährungsregeln als auf dem thailändischen Yogaretreat, aber es gibt sie, und sie gelten. Ob sie gesund oder glücklich oder vielleicht sogar beides machen, weiß da wie dort niemand so genau. Es liegt auch am Grundprinzip der Ernährungswissenschaft, dass sie ihre Hypothesen laufend adaptiert und zum Teil sogar revidiert, was für ihre Wissenschaftlichkeit spricht, beim Konsumenten aber zu Verwirrung führen kann. Was ist gesund, was ist richtig? Kommt darauf an, wen man fragt.

„Insgesamt lässt sich feststellen, dass die Steigerung der Ernährungskompetenz zu einem höheren Verzehr weniger stark verarbeiteter Lebensmittel führt“, erklärt Petra Rust, Studienprogrammleiterin am Department für Ernährungswissenschaft an der Universität Wien und Co-Autorin des Österreichischen Ernährungsberichts. Umgekehrt gelte: „Das Überangebot an Nahrungsmitteln, vielleicht auch mangelnde zeitliche Ressourcen und mangelhafte Ernährungskompetenz begünstigen ungünstige Ernährungsgewohnheiten.“ Konkret: „Die westliche Ernährungsweise ist sehr energiedicht und wenig nährstoffdicht. Wir essen zu viele Lebensmittel mit hohem Kalorien- und geringem Nährstoffgehalt. Der Ernährungsbericht zeigt insbesondere einen zu hohen Konsum von tierischen Produkten im Vergleich zu den pflanzlichen.“

Man kann sich natürlich auch einfach an die behördlichen Empfehlungen halten und an der vom Gesundheitsministerium nach Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung ausgegebenen Ernährungspyramide orientieren: mindestens

**profil:** Viele Leute sind verunsichert, was ihre Ernährung betrifft. Können wir denn überhaupt noch intuitiv essen?

**Knop:** Es gibt die Fortpflanzung und die Ernährung als wesentliche Urtriebe. Ohne Sex kann man leben, ohne Ernährung nicht. Für den Organismus ist die Tatsache, dass er sich ernährt, das Allerwesentlichste. Von daher trägt jeder die Fähigkeit, sich intuitiv richtig zu ernähren, natürlich in sich. Man muss sie nur freilassen, verstehen und sollte sie nicht rational überformen.

**profil:** Viele Leute wollen aber Vorschriften haben.

**Knop:** Ich appelliere an den gesunden Menschenverstand. Das ist kein Dogma. Man muss loslassen. Wenn man intuitiv isst, liegt die Verantwortung ganz allein bei einem selbst. Für diejenigen, die gern ein bisschen obrigkeitshörig sind, für die kann es sein, dass sie damit nicht klarkommen, weil es zu viel Freiheit bedeutet.

**profil:** Kann ich mich auf meinen individuellen Geschmack denn verlassen? Ist er nicht von industriellen Geschmacksverstärkern verwirrt?

**Knop:** Warum sollte der Körper etwas fordern, was ihm nicht bekommt? Das ergibt evolutionsbiologisch keinen Sinn. Wenn Sie keine Rohkost vertragen, bekommen Sie Blähungen oder Bauchkrämpfe. Wenn Sie Rohkost gut vertragen, fühlen Sie sich wohl. Diese Rückkoppelungen muss man erkennen. Dazu ist ganz essenziell, dass man nur dann isst, wenn man wirklich Hunger hat. Nur dann erhält man die volle natürliche Rückkoppelung, den echten Genuss als körperliche Belohnung für die richtige Nährstoffzufuhr.

**profil:** Die größte Befriedigung beim Essen kriege ich aber von Fett und Zucker. Was, wenn mein Körper nie im Leben nach einer Karotte verlangt?

**Knop:** Kein Mensch braucht eine Karotte. Viele Leute glauben nach Jahrzehnten der Ernährungspropaganda, sie müssten bestimmte Dinge essen, weil es sich so gehört. Man muss sich davon freimachen, Lebensmittel in gesund und ungesund, wichtig oder unwichtig einzuteilen. Das ist Quatsch. Der Körper ist in erster Linie bestrebt, sich 2500 bis 3000 Kilokalorien am Tag zuzuführen. Wir brauchen Nahrungsmittel mit hoher Energiedichte. Sie können sich das nicht allein mit Salat zuführen.

**profil:** Aber kann ich wirklich allein von Hamburgern leben?

**Knop:** Sie werden nicht jeden Tag Hamburger essen. Das machen Sie vielleicht zwei oder drei Tage lang. Dann haben Sie darauf keine Lust mehr. Weil Ihr Körper merkt, dass es sehr viele andere gute Dinge gibt, von mir aus auch einen gemischten Salat.

**profil:** Wenn Essen aber nicht den Hunger bedient, sondern emotionale Bedürfnisse, dann bin ich wieder bei Chips und Vanilleeis.

**Knop:** Man sollte das Ganze nicht überdramatisieren. Unterm Strich ist die Frage immer: Wie zufrieden bin ich in meinem Leben? Wenn ich weiß, dass mir bei starkem Stress eine Tafel Schokolade guttut, dann ist die Schokolade in dieser Situation kein Problem. Sobald aber gesundheitliche Probleme auftauchen, muss ich sehr wohl hinterfragen: Warum esse ich, was ich esse? Bin ich einsam oder habe ich wirklich jeden Abend Durst auf fünf Bier? Man muss die Fähigkeit zur Selbstreflexion ausbilden.