

lustundgenuss.de

Ernährungswahn - was dürfen wir noch essen? › Lust und Genuss

12-14 Minuten

Vegan, glutenfrei, salzarm, Low-Carb, Low-fat, Paleo, laktosefrei – mir schwirrt der Kopf von den ganzen Ernährungstipps. Ich will einfach wissen: Was darf ich noch essen? Was ist wirklich richtig und gesund? Bevor ich mich vor lauter Verzweiflung wieder selbst geißele, weil ich den Nudeln nicht widerstehen konnte, frag ich lieber einen Experten. Uwe Knop ist Ernährungswissenschaftler und Autor mehrere Bücher zu den Themen Ernährung, Hunger&Lust und Kulinarische Körperintelligenz.

Gerade ist frisch Ihr neues Buch „Ernährungswahn“ erschienen. Warum ist Ihnen das Thema so wichtig?

Ich habe in den vergangenen 10 Jahren weit über 1.000 aktuelle

Studienergebnisse kritisch analysiert. Und wenn Sie sich diese Studienlage der Ernährungswissenschaften objektiv und ideologiefrei zu Gemüte führen, dann sehen Sie: Sie könnten auch eine Glaskugel nehmen, um die Daten zu analysieren – es käme das Gleiche bei raus.

Kurzum: es fehlt jeglicher Beweis für gesunde Ernährung. Und auf Basis dieses Nichtwissens werden die Menschen von Ernährungsideologen, -funktionären und -päpsten bei der schönsten Hauptsache der Welt – dem genussvollen Essen – verunsichert und gehemmt.

Mit meinem Buch möchte ich diese Sicherheit und den Genuss beim Essen wieder zurückgeben, in dem die Leser zu mündigen Essbürgern werden, die beim Thema Ernährung wissen, wie der Hase läuft.

Zu welchen Ergebnissen sind Sie noch gekommen?

Es gibt nicht nur keine Beweise für gesunde Ernährung – es wird auch niemals welche geben. Ernährungsforschung wird immer ein Stochern im Nebel auf wissenschaftlich schwachbrüstigem Niveau bleiben.

Es gibt also keine Beweise für gesunde Ernährung – warum nicht?

Ganz einfach: Das liegt am System der Ernährungsstudien. In der Ernährungsforschung sind keine Studien höchster wissenschaftlicher Qualität durchführbar, die belastbare Beweise liefern, also Ursache-Wirkungs-Beziehungen (Kausalitäten). Stattdessen müssen sich Ernährungswissenschaftler primär auf Beobachtungsstudien stü(r)tzen, die ausschließlich butterweiche statistischen Zusammenhänge liefern. Diese so genannten Korrelationen erlauben jedoch nur ganz vage Hinweise, die Hypothesen zulassen, sonst nichts.

Essen Veganer tatsächlich gesünder?

Vielleicht, vielleicht auch nicht, vielleicht ist vegan essen gar schädlicher. Das weiß keiner. Die Veganer sehen das natürlich so, aber dafür gibt es, wie zu jeder Frage in der Ökotrophologie: keinen einzigen wissenschaftlichen Beweis.



ERNÄHRUNGSWAHN

—
Was dürfen wir
überhaupt noch essen?

**Wird gesunde
Ernährung bzw. das Thema Ernährung in unserer Gesellschaft
überbewertet?**

Ernährung an sich kann gar nicht überbewertet werden, denn Essen ist das Wichtigste im Leben, de facto die schönste Hauptsache der Welt. Ohne Essen sterben Sie. Wird jedoch alles Mögliche ins Essen hinein interpretiert, wie beispielsweise heilsbringende Elemente „Unsere Ernährung ist die gesündeste“, dann wird es pathologisch.

Vegan, glutenfrei, salzarm, Low-Carb, Low-fat, Laktosefrei – niemand weiß mehr, was oder wie er essen soll. Was ist Ihre Empfehlung?

Vertrauen Sie auf Ihren Körper. Hören Sie auf seine Signale Hunger, Lust, Sättigung. Essen Sie nur dann, wenn Sie echten, den körperlich-biologischen Hunger haben und zwar nur das, was Ihnen lecker schmeckt und was Sie gut vertragen.

Die gesamte öffentliche Kommunikation zu „gesunder Ernährung“ ist das Mega-Märchen schlechthin.

Was halten Sie für das größte „Ernährungsmärchen“?

Wir wissen: Es gibt keinen einzigen Beweis für gesunde Ernährung. Doch dem zu wider werden die Menschen mit Regeln und

Empfehlungen zugebombt, was und wie sie essen sollen. Die gesamte öffentliche Kommunikation zu „gesunder Ernährung“ ist das Mega-Märchen schlechthin.

Warum werden so viele ungesicherte Studien von den Medien verbreitet?

Die Absender verbreiten in den entsprechenden Pressemeldungen gerne „revolutionäre Studienergebnisse“ und machen aus Mücken Elefanten. Es wird also suggeriert, dass banale Korrelationen (statistische Zusammenhänge) Kausalitäten (Ursache-Wirkungs-Beziehungen) wären. So möchten die Absender der Redaktion „harte Wissenschaft“ vorgaukeln um damit Auflage zu generieren. Daher kann man Journalisten nur raten: größte Vorsicht bei Ernährungs-PR!

Vor kurzem ein heller Aufschrei: Fleisch ist krebserregend! Was sagen Sie dazu?

Die Paranoia, die seitens der WHO verbreitet wurde, als es ihr um die Wurst und Krebs ging, basiert – Welch´ Überraschung – nicht auf harten wissenschaftlichen Fakten. Hier wurden Medien und Bürger beispielsweise mit der relativen Wahrscheinlichkeit

getäuscht, um ein gefährlicheres Risiko zu suggerieren – ein beliebter Taschenspielertrick der Statistiker. Auch deshalb hagelte es Kritik von allen Seiten.

Nur ein paar Tage später ist die Weltgesundheitspolizei auch schon wieder zurück gerudert: Man solle das doch bitte nicht überinterpretieren! Sehr seltsam: bis heute hat die WHO die Originalstudie nicht veröffentlicht, sodass noch kein kritischer Wissenschaftler die Daten auf Herz und Nieren prüfen konnte. Die Originaldaten so lange unter Verschluss zu halten, das wird folgenden Grund haben: man will Gras über die Sache wachsen lassen, in der Hoffnung, dass sich nach klammheimlicher Publikation der Studie niemand mehr dafür interessiert, weil die Erinnerung an das PR-Desaster schon so lange her ist.





Ist der BMI die tatsächliche Messgröße, an der wir uns orientieren sollten?

Auf jeden Fall, aber nur wenn sie übergewichtig sind. Denn rein statistisch betrachtet leben die BMI-Übergewichtigen am längsten. Ansonsten taugt der BMI nichts.

Welche Faktoren beeinflussen das Körpergewicht?

Zahlreiche Faktoren sind für das Gewicht verantwortlich, stets individuell und haben mehrere Ursachen. Die erste Geige im Konzert der Kilos spielen die Gene. Man schätzt, dass unser Erbgut zu 70-80% für das Körpergewicht verantwortlich ist.

Was ist die „Kulinarische Körperintelligenz“?

Den Begriff habe ich frei erfunden, um das „Nahrungsgedächtnis“

unseres Körpers zu beschreiben. Alles, was Sie in Ihrem Leben essen und trinken, analysiert unser Körper – er verdaut es ja und zerlegt es bis in kleinste Element. Und diese Informationen, die das Essen liefert, die muss er sich merken.

Dafür haben wir zwei Hirne: Das Kopfhirn und das enterische Nervensystem, auch Darmhirn genannt, die in permanentem Dialog stehen. All das gespeicherte Wissen zu all der Nahrung, die Sie über Ihr gesamtes Leben verspeist haben, ergibt Ihre persönliche und damit einzigartige „Kulinarische Körperintelligenz“.

Sie halten nichts von Diäten. Was sind die besten Tipps, wenn man sein Gewicht gesund und langfristig reduzieren möchte?

Dazu gibt es keine allgemein gültigen Pauschal Tipps – die zu geben, wäre unseriös. Das ist immer eine rein individuelle Geschichte.

Wie können wir wieder lernen, auf unsere Körpersignale zu hören?

Reizen Sie Ihren Hunger einfach mal richtig aus, dann wissen Sie wieder, wie er sich anfühlt. Und wenn Sie ihn kennen, dann hören

Sie auf ihn.

Viele essen aus Langeweile, Frust, Einsamkeit oder Stress, es spielen also hier auch andere Faktoren eine wichtige Rolle. Müssen wir einen anderen Ansatz finden, wenn es um die Ernährung geht?

Das sollte man. Denn wer mit Essen psychische Probleme kompensiert, der missbraucht Ernährung.

Gibt es tatsächlich „Superfoods“ – oder ist das reine Geldmacherei?

Kurz und schmerzlos: Es gibt keine Superfoods. Das ist ein reiner, frei erfundener Marketing-Begriff, um exotische, hierzulande häufig noch relativ unbekannte Früchte oder Samen völlig überteuert zu verkaufen. Es existiert kein einziger wissenschaftlicher Beweis, dass Goji, Acai, Chia & Co. die Gesundheit fördern oder vor Krankheiten schützen – und damit ist jedes Gesundheitsversprechen fantasiegetränkte Verkaufsförderung, also nicht mehr als ein billiges Ernährungsmärchen.

{Superfoods sind reine Geldmacherei.

Statt Goji und Acai können Sie auch Heidelbeeren, Johannisbeere oder Sanddorn verwenden – das ist hinsichtlich des „Superfoodpotenzials“ völlig egal. Deutsche Beeren werden jedoch nach höheren hygienischen Sicherheitsstandards verarbeitet als in den exotischen Herkunftsländern von Acai & Co.

Und der gute alte Leinsamen ist zwar weniger hip, aber ernährungsphysiologisch dem hoch gehypten Chia absolut ebenbürtig – nur verlangen die Superfood-Powerseller aufgrund des „Hip-Faktors“ mehr als das 10-fache für Chia. Ergo: ja, Superfoods sind reine Geldmacherei.

Gibt es überhaupt gesicherte und fundierte Studien zum Thema Ernährung?

Es gibt keine und es wird keine aussagekräftigen Studien mit harter Evidenz geben und allein aus einem Grund schon nicht realisierbar: Die Randomisierung (eines der wichtigsten Kriterien, damit es nicht zur Verzerrungen der Ergebnisse kommt) ist nicht umsetzbar.

Denn wer eine Vergleichsstudie „Vegetarier & Allesesser“ machen möchte, der müsste, sagen wir mal 100.000 Teilnehmer zufällig in eine der beiden Gruppen losen, um die Vergleichbarkeit zu gewährleisten. Doch fragen Sie mal einen Veganer oder Vegetarier,

der in die 50.000-Allesesser-Gruppe randomisiert wurde, ob er nun 10-15 Jahre lang an der Studie teilnehmen möchte und währenddessen „für die Forschung“ auch Fleisch essen muss.

Viceversa will kein Steak-Liebhaber über ein Jahrzehnt lang auf sein geliebtes Rinderfilet verzichten, nur weil die Wissenschaftler ihn in die Vegetarier-Gruppe losen. Es gibt noch weitere Gründe: unter anderem fehlende Plazebokontrolle und keine Doppelverblindung. Den Traum der „Super-Ernährungsstudie“, die Kausalitäten liefert, müssen wir platzen lassen. Sie ist leider eine Totgeburt.

Darf ich jetzt alles essen, was ich will?

Das sollten Sie selbst entscheiden. Aus wissenschaftlicher Sicht spricht auf jeden Fall nichts dagegen.

Was bedeutet für Sie Genuss?

Wenn der Hunger ordentlich „ausgewachsen“ ist, genau das zu essen, worauf ich so richtig Lust habe – und es mir dann schmecken zu lassen, inklusive Augen zu beim Kauen und das Stöhnen aus der Tiefe des Bauches voll umfänglich genießen.

Herzlichen Dank für das Interview!

Meine Fazit zum Thema Ernährung: Ich glaube, dass es an der Zeit ist, dass wir für unsere Ernährung wieder komplett die Verantwortung übernehmen! Natürlich ist es einfacher, sich an starre Diäten und Vorgaben zu halten – dennoch ist es langfristig bestimmt der bessere Weg, auf seinen Körper zu achten. Mit mehr Genuss, Bewusstsein und Zeit zu essen, hinzuhören, zu fühlen und zu schmecken – und dann wählerisch zu sein, was man zu sich nimmt (und wenn es halt ne dicke Portion Nudeln sind oder ein Stück Käsekuchen, dann ist es halt so). Und vielleicht ist das die einzige Ernährung, die richtig und gesund für uns ist.



Gewinnspiel: Ich verlose 2 Bücher

„Ernährungswahn: Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen,,. Ein herzliches Dankeschön an den Rowohlt-Verlag, der die Bücher kostenlos zur Verfügung stellt! Um teilzunehmen, musst du einfach einen Kommentar hier lassen (z.B.: wie geht du mit Ernährungsfragen um? Bist du auch so

verunsichert wie ich?) Ich freue mich auf deinen Kommentar! Die Verlosung endet am 29.05.16.



Uwe Knop (geb. '72) ist Diplom-Ernährungswissenschaftler und Medizin-PR-Experte. Er arbeitet seit fast zwei Jahrzehnten in der PR & Kommunikation in den Bereichen Medizin und Gesundheitspolitik. So ist er bestens damit vertraut, wie durch die tägliche Veröffentlichung von zu viel „gesundheitsförderndem Unsinn“ in die Köpfe der Menschen gelangen. Sein Ziel ist es, dass die Menschen ihrer Kulinarischen Körperintelligenz wieder mehr Vertrauen schenken und dafür meist finanziell motivierte Fremdbestimmung ablegen.

Buch: [Ernährungswahn: Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen](#)

Webseite: www.echte-esser.de

Facebook: www.facebook.com/Kulinarische-Körperintelligenz