



Ernährungswissenschaftler Uwe Knop wirft sämtliche ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse über Bord und zeigt, dass niemand sagen kann, wie „gesund“ und „ungesund“ ein Nahrungsmittel ist – außer dem eigenen Körper.

Der Bauch als Ernährungsratgeber

Gesunde Ernährung ist gleichermaßen wichtig und bei den Kunden gerade „angesagt“, das weiß auch Fred Fisch. Mit Bio- und Vollkornprogrammen möchte er seinen Kunden in dieser Hinsicht Gutes tun, schließlich ist Brot ein Grundnahrungsmittel und Basis einer ausgewogenen Ernährung. Aber als „gesund“ darf er sein Brot bald vielleicht nicht mehr bezeichnen. Denn die EU-Kommission will

durchsetzen, dass ab einem bestimmten Salzgehalt kein Lebensmittel mehr als „gesund“ beworben werden darf. Wenn die Ampelkennzeichnung sich durchsetzt, stehen sogar bei einigen von Freds gesunden Bio-Vollkornbrot die Zeichen auf „Rot“.

Fred ist verwirrt: Salz ist wichtig für den Körper, hat er des Öfteren gelesen. Was ist denn nun gesund und was nicht? Die Antwort liefert ihm Uwe Knop in seinem Buch: „Hunger & Lust. Das erste Buch zur kulinarischen Körperintelligenz.“ Dort pflückt er die Mythen über „gesunde“ und „gesundheitsschädliche“ Nahrungsmittel auseinander. Auf so ziemlich jede Erkenntnis von ernährungswissenschaftlichen Untersuchungen, lernt Fred, kommt eine Studie, die diese widerlegt.

Gesundheitsfaktor als Standpunktsache. Ob ein Nahrungsmittel gesund ist oder nicht, scheint eine seltsame Mode zu diktieren, die größtenteils von den Medien oder der Industrie gesteuert wird. So hat zum Beispiel Kaffee vom nervenschwächenden Muselmanentrank zum anregenden Gesundheitsvorsorger einen kometenhaften Aufstieg hingelegt: Vor Diabetes, Parkinson und Krebs soll er schützen und – in größeren Mengen – sogar vor Gicht. Das ist auch gut so, denn man will auch bewiesen haben, dass Fruchtsäfte Gicht verursachen, und daher nicht so gesund sind, wie bisher angenommen. Im Gegenteil: Der enthaltene Fruchtzucker steht im Verdacht, sich schneller auf die Hüften zu legen als Glukose, daher also auch zur Fettleibigkeit zu führen.

Hochprozentiger Schutz? Manche alkoholischen Getränke dagegen etablieren sich zum Allheilmittel. Ihnen wird eine prophylaktische Wirkung nachgesagt – und die „bekömmliche“ Menge, die das eine Wehwechen verhindert, steigt von Untersuchung zu Untersuchung. Der Konsum von bis zu vier Gläsern Wein täglich soll lebensverlängernd wirken, haben italienische Forscher herausgefunden. Laut neueren Erkenntnissen soll auch Bier in Maßen gegen Thrombose, Osteoporose,

Magenprobleme und Nierensteine helfen, die Intelligenz fördern und vor Fettablagerungen und Krebs schützen. Bis zu einem Liter, so hat ein Freisinger Professor in einem Männermagazin beteuert, entspräche diesem maßvollen Genuss. Nur schade, dass diese „empfohlenen“ Mengenangaben schon zu Abhängigkeit und Leberschäden führen können.

Instinkt über Wissenschaft. Das Gestündeste ist es offenbar, wissenschaftlichen Untersuchungen gegenüber misstrauisch zu sein. Auch zur Salzdiskussion hat Knop einiges zu sagen: Es gelang bis heute nicht, einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Salz und hohem Blutdruck zu beweisen. Viel sicherer sind dagegen die Feststellungen, dass der menschliche Körper aus dem Ruder läuft, wenn er mit Salz unterversorgt ist. Symptome von Depressionen und Unfruchtbarkeit sind nur einige der möglichen Folgen. Offenbar ist niemand in der Lage zu sagen, was nun gesund ist und was nicht. Aber Knop lässt seine Leser nicht im Regen stehen, nachdem er alle Illusionen von dem, was man über gesunde Ernährung zu wissen glaubte, zerstört hat. Um zu wissen, was für einen persönlich gesund ist, muss man sich nur vom eigenen Körper leiten lassen. Er weiß am besten, was und wie viel er gerade braucht und steuert einen durch Hunger und Appetit darauf hin.

Kulinarische Körperintelligenz. Denn durch die kulinarische Körperintelligenz weiß er erfahrungsgemäß, welche Nährstoffe in welcher Nahrung stecken. Wenn der Blutzuckerspiegel im Keller ist und der Körper Energie braucht, kann eine „ungesunde“ Süßigkeit unter Umständen auch einmal genau das Richtige sein. Je abwechslungsreicher der Speiseplan, desto größer die kulinarische Körperintelligenz, und je weniger man sich von seinem Verstand lenken lässt, und sich auf sein Gefühl verlässt, desto gesünder ernährt man sich. Eine Ampelkennzeichnung von Lebensmitteln wäre insofern fatal, so Uwe Knop, weil sie verstandsgesteuertes Essen unterstützen würde. Auch wenn schon in einer Studie der Hamburger Hochschule für angewandte Wissenschaft nachgewiesen wurde, dass die Kennzeichnung sich nicht im Kaufverhalten der Teilnehmer wider spiegelt, unterstützt sie doch, dass sich der Mensch von seinen tieflegendsten Überlebensinstinkten entfernt.

Katrin Nemeč

DAS BUCH UND DER AUTOR

Das Buch: Uwe Knop, *Hunger und Lust. Das erste Buch zur kulinarischen Körperintelligenz.* Books on Demand, Juli 2009, 156 Seiten, Broschiert, ISBN: 9783837052961, 13,80 Euro, weitere Informationen unter www.echte-esser.de

Der Autor: Uwe Knop ist Diplom-Ernährungswissenschaftler und Medizin-PR-Experte. Er arbeitet seit mehr als zehn Jahren im PR- und Kommunikationsbereich der Ernährungs-, Medizin- und Pharmabranche. Er empfiehlt keine Produkte, Therapien oder besondere Essformen, seine Intention gilt allein dem Ziel, den Menschen ihrer kulinarischen Körperintelligenz näher zu bringen, ihr mehr Vertrauen zu schenken und Fremdbestimmung abzuliegen. Das Buch soll den gesellschaftlichen Dialog aus seiner pseudowissenschaftlichen Schiefelage bringen.



Tina