

Das Journal

Ausgabe 112

Juli 2016

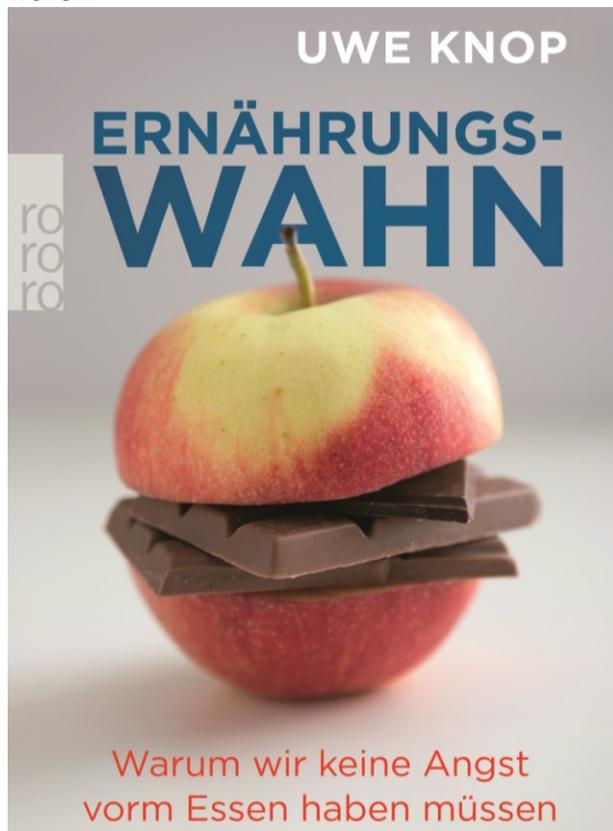


Wer wissen will,
was drin steht,
muss reingucken.

Kulinarischer Lesestoff:

Schluss mit Ernährungsmärchen!

Oder warum wir essen können und sollen, was wir wollen.



In seinem neusten Buch „Ernährungswahn“, welches im April dieses Jahres im Rowohlt-Verlag als Taschenbuch erschienen ist, räumt Autor Uwe Knop radikal mit allen Ernährungsmythen auf. Der Ernährungswissenschaftler Knop analysierte für sein Buch die vergangenen neun Jahre Ernährungsforschung (2007 bis 2015) anhand von über 1.000 Studienergebnissen – objektiv und ideologiefrei. Studien im Ernährungsbereich sind von vielen unbekanntem oder kaum messbaren Einflüssen abhängig. Deswegen gibt es immer wieder völlig widersprüchliche Ergebnisse. Jedes Jahr wird eine neue „Sau“ durchs Dorf getrieben: Zucker, Fett, Kohlehydrate sind schuld an unseren Zivilisationskrankheiten.

Knops Fazit ist unmissverständlich: „Kein Mensch weiß, was gesunde Ernährung ist. Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel. Es gibt nur einen, der weiß, welches Essen für Sie persönlich gut und gesund ist: Ihr eigener Körper“, so Knop, „vertrauen Sie daher beim Essen nur auf Ihren Körper - hören Sie auf seine Signale Hunger, Lust und Sättigung. Essen Sie nur, was Ihnen gut schmeckt und was Sie gut vertragen.“

Auf 180 Seiten räumt Knop in kurzweiligen Kapiteln nicht nur mit allen Mythen rund um gesunde Ernährung, ungesunde Lebensmittel, Übergewicht und Diäten auf, er erklärt auch leicht verständlich wissenschaftliche und geschichtliche Hintergründe. Unsere Großeltern durchlebten Anfang bis Mitte des letzten Jahrhunderts Unterernährung und Mangel. In den „fetten“ 50-70 Jahren waren alle satt und zufrieden. „Mit der Dauerverfügbarkeit von Lebensmitteln und einer überaus reichhaltigen Ernährung ab den 80er Jahren wollte der gebildete Bürger nicht einfach nur mehr satt werden, er wollte politisch korrekt essen. Einfach essen war gestern,“ so der Autor. „Im dritten Jahrtausend dient die Ernährung nun auch der Persönlichkeitsfindung: Ich zeige, was ich esse, und damit zeige ich, was ich bin. Vegan, vegetarisch, Low-Carb, Detox, Clean-Eating, Paleo, Bio, regional, „frei von“ – für jede Richtung der richtige Trend. In einer im wahrsten Sinne abgesättigten Gesellschaft wird der künstlich generierte Verzicht zum Hype. Ich verzichte also kontrolliere ich.“ Doch wo bleibt der Genuss?

Knops „Aufklärungsbuch für mündige Essbürger“ liefert nicht nur essenzielles Wissen für die eigene Ernährung, es bringt auch einen weiteren praktischen Nutzen: „Wer das Buch gelesen hat, wird nichts mehr zu vermeintlich gesunder Ernährung glauben – stattdessen entwickelt sich ein ganz neues Körpergefühl, das Ernährung wieder zu dem macht, was es ist: genussvolles Essen zur Lebenserhaltung oder einfach: die schönste Hauptsache der Welt!“

Im Interview: Autor Uwe Knop

Ernährungsmythen werden vermutlich von der Ernährungsindustrie gestreut, richtig? Ernährungsmärchen sprudeln primär aus zwei Quellen: zum einen aus staatlichen Institutionen, denen es um Macht- und Deutungshoheit zur „gesunden Ernährung“ geht, um sich weiterhin fette Fördergelder zu sichern. Zum anderen lancieren Lobbyverbände Ernährungsmärchen, um ihre spezielle Ernährungsform ins rechte, heilsbringende Licht zu rücken. Die Ernährungsindustrie springt in beiden Fällen nur auf den fahrenden Zug auf – aktuell sieht man das sehr schön am Heilsbringer-Hype Veganismus und konkret am Beispiel veganer Wurst, an der nun auch klassische Fleischproduzenten ordentlich mit verdienen möchten.

Warum halten sich diese Ernährungsmythen so lange in den Köpfen der Bevölkerung? Wenn Sie über Jahre hinweg immer wieder die gleichen Märchen hören und das von vermeintlich seriösen Absendern, dann wird pseudo-wissenschaftliches Halbwissen irgendwann im Kopf zur Wahrheit – und dann ist Fleisch böse und Gemüse gesund, Fast Food macht dick und Vegetarismus schützt vor Darmkrebs. Alles freierfundener Nonsens. Das hohe „Glaubensbekenntnis“ in diesen Mythen liegt auch daran begründet, dass der normale Bürger weder die wachswichtige Studienbasis der Ernährungswissenschaften bewerten kann noch die perfiden Mechanismen suggestiver Manipulations-Kommunikation kennt. Nach der Lektüre meines Buches weiß der Leser als „mündiger Essbürger“ über dieses System der Ernährungsmärchen Bescheid – und er lässt sich sicher nicht mehr „übers Ohr hauen“, wenn es um seinen Teller geht.

Warum werden Ihrer Meinung nach Möglichkeiten der Politik dagegen zu wirken nicht ausreichend genutzt? Die Politik hat kein Interesse daran, dagegen zu wirken, denn Ministerien und Institutionen sind Teil des Systems. Mit zahlreichen Kampagnen wie beispielsweise „Inform - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ wird versucht, den Bürgern das Märchen der gesunden Ernährung einzutrichtern – dabei weiß kein Mensch, was gesunde Ernährung ist. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür.

Welche Ernährungslüge hielt sich bei Ihnen persönlich am hartnäckigsten? Bevor ich mich mit der Studienlage auskannte, habe ich aufgrund der Omnipräsenz der „wichtigsten Mahlzeit des Tages“ geglaubt, auch ich solle besser frühstücken. Da ich jedoch morgens keinen Hunger habe, sondern nur gerne viel Kaffee trinke, hielt diese „Zwangsfrühstücksphase“ stets nur zwei bis drei Wochen, dann war's auch schon wieder vorbei. Mein Naturell hat sich durchgesetzt. Heute weiß ich: das ist gut so. Kein Mensch braucht ein Frühstück, wenn er keinen Hunger hat.

Ein beliebter Satz Ihrer Großmutter zum Thema Essen war? Meine Großeltern haben zwei Weltkriege miterlebt – die wussten also, was richtiger Hunger bedeutet und wie schlimm es ist, zu hungern, vor allem für ihre Kinder. Gut, dass diese Mangelzeiten vorbei sind. Zurück zu Tisch: Meine Oma hat immer gewartet, bis ich als Kind beim Mittagessen fertig war. Dann hieß es: „Uwe,



Bildquelle: Uwe Knop

wenn Du jetzt noch das eine Schnitzel und zwei Kartoffeln isst, dann bekommst Du 2 Mark.“ Eigentlich war ich satt, doch als 7-Jähriger fing ich an zu rechnen: 2 Mark sind 4 Snickers (1979). Ergo: „OK, leg´drauf, ich ess´ es.“ Den beiden war einfach nur eines am allerwichtigsten: dass der „Jung sicher satt ist“. Das lag auch an meinem damaligen Körperbau: ich war als Kind immer sehr dünn. Trotz Extra-2-Mark-Schnitzel.

Etwas, das Sie am Tisch zu Ihren Kindern nie sagen würden? Irgendetwas Verpflichtendes wie „Iss den Teller leer“ oder „Das musst Du jetzt essen“. Interessant sind Fragen wie: „Zeig mir mit Deinen Händen: Wie groß ist Dein Hunger?“ oder „Was hat heute am leckersten geschmeckt?“

Warum sollte Essen keine Sünde sein? Warum sollte die schönste Hauptsache der Welt, genussvolles Essen zur Lebenserhaltung, eine Sünde sein? Sünden sind was für Gläubige, Konfessionen und Ersatzreligionen.

Welche „Sünde“ gönnen Sie sich ab zu dann doch mal? Ich bin immer brav, ich sündige nie. Ich weiß auch gar nicht, was eine Sünde ist.

Welches Gericht macht Sie so richtig glücklich? Zuerst mal macht mich ein Gericht so richtig schön satt. Aber das hängt weniger vom Gericht ab, sondern vom Hunger und der Moment-Lust. Je stärker der Hunger, desto leckerer schmeckt ein Gericht, das man gerne isst – und desto größer das Wohlgefühl, diese Stöhnen aus der Tiefe des Bauches. Ob das bei mir dann ein Lahmacun, Thai-Curry, Spaghetti Bolognese oder deutsches Gulasch ist, das ist zweitrangig – schmeckt mir alles lecker. Aber eins muss fast immer sein: richtig schön scharf, frisch gehackter Chili und frisch gemahlener Pfeffer sind was Feines.