

Der Ernährungswahnsinn

Wir taumeln dahin in einem Strudel aus widersprüchlichen

Ernährungstipps und selbstauferlegten Essregeln.

Ob wir uns so „gesünder“ ernähren, ist wissenschaftlich

nicht erwiesen. Doch eines kommt dabei definitiv

zu kurz: die ungetrübte Freude am Essen

Text Katrin Steffens

Vor rund 25 Jahren, Ende der Achtziger, waren die Bösen noch leicht auszumachen: Fett und Kalorien, es wurde ständig gezählt, gerechnet und die Teflonpfanne mit einem Tropfen Öl ausgepinselt. Die Guten waren halbierte Grapefruits, mit Flüssigsüßstoff beträufelt, Hüttenkäse und Aerobic-Einheiten nach Jane Fonda, die auch als Oma mit 76 noch superfit aussieht. Heute wissen wir: Damit der Stoffwechsel funktioniert und alle Vitamine aufgenommen werden, braucht es auch ein gewisses Maß an Fett, und ob Süßstoffe beim Abnehmen helfen, ist fraglich. Aber: Wie sollen wir uns ernähren? Worauf noch achten? Was vergessen?

War die Liste der Bösen und Guten vor 20 Jahren noch ziemlich kurz, ist sie heute umso länger und verwirrender. Da gibt es etwa als Fieslinge: Zucker und Kohlenhydrate, vor allem abends. Das Dessert ist also schon mal gestrichen, und das Brot

zum Salat auch. Weizen soll ja sowieso ganz schlecht sein, wie auch Fleisch oder Eier aus Massentierhaltung. Und was ist mit der Gurke, wenn sie weder bio ist noch vom Bauern nebenan? Auch mies. An sich könnten wir uns permanent mit einem schlechten Gewissen plagen. Es ist offiziell nicht okay, wenn wir mehr als einmal pro Woche Fleisch essen oder Seelachs in den Einkaufswagen legen, ohne nach dem MSC-Siegel zu gucken. Den „Latte“ bestellt der Mitdenker neuerdings lactosefrei und er kauft nur noch Kekse ohne Gluten. Extralob bekommt, wer noch mindestens vegetarisch lebt, wenn nicht gar vegan. Was längst fehlt, ist das Essen nach Intuition. Der pure Genuss, ohne über Herkunft des Essens und die Auswirkung auf den Körper nachzudenken.

Schöner Studien-Schein

Früher durfte jeder so viele Kohlenhydrate essen wie

er wollte, inzwischen heißt es: Maß halten, Zucker und isolierte Kohlenhydrate (aus Weißmehl) stehen in der Schäm-dich-Ecke. Was ist da eigentlich los? „Grundsätzlich ist zu sagen, dass es zu jeder wissenschaftlichen Studie auch eine Studie gibt, die das Gegenteil sagt“, meint der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. „Es kommt immer darauf an, wie die Studie konzipiert ist und wer sie bezahlt.“ Knop ist einer der Kritiker der derzeitigen Ernährungsforschung. „Denken Sie daran, dass alle Erkenntnisse auf Beobachtungsstudien basieren. Das heißt: Die Leute erzählen, was sie essen, und es wird geprüft, wie es um ihre Gesundheit steht. Ein paar Jahre später schaut der Forscher wieder nach, wie viele dieser Leute nun zum Beispiel Übergewicht haben, Bluthochdruck oder Diabetes. Aber: Daraus lassen sich nicht automatisch Ursache und Wirkung ableiten, wie oft dargestellt, sondern nur statistische Zusammenhänge

berechnen.“ Die Wissenschaft geht aber oft genauso vor, wenn Essensempfehlungen ausgesprochen werden. Ein gutes Beispiel: Seit etwa zehn Jahren wird den Menschen geraten, ihren Obst- und Gemüseverzehr zu erhöhen, weil das vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen solle. Mittlerweile gibt es eine sehr groß angelegte, ebenfalls von der EU finanzierte EPIC-Studie, die ergeben hat: Zwischen dem Verzehr von Obst und Gemüse und dem Auftreten von Krebs besteht wahrscheinlich kaum ein Zusammenhang. Was also glauben? Wie ernähre ich mich richtig?

Ganz unverträglich

Eine Abendeinladung ohne mindestens eine Person, die auf dieses oder jenes verzichtet („Ich vertrage kein ...“), ist inzwischen so selten wie jemand, der fröhlich und ohne schlechtes Gewissen das zweite Stück Torte verputzt. „Besondere Ernährungsformen und Unverträglichkeiten

Folgen Sie wie ein Kind wieder Ihrem Bauchgefühl!

individualisieren uns, das heißt, sie machen uns zu einem unverwechselbaren Menschen“, sagt Professor Christoph Klotter, Ernährungspsychologe an der Hochschule Fulda. „Gleichzeitig hat der Mensch einfach

eine Urangst, sich zu vergiften. Das ist gut und schützt uns, kann aber auch problematische Züge annehmen.“ Etwa dann, wenn durch Packungsaufdrucke wie „lactosefrei“ oder „ohne Gluten“ der Eindruck entsteht, diese Stoffe seien grundsätzlich gesundheitsschädlich. In Wahrheit sind sie das beide nicht: Gluten und Lactose sind ganz normale Bestandteile von Getreide beziehungsweise Milch und für die allermeisten Menschen völlig unproblematisch. Nur wer eine vom Arzt diagnostizierte Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) hat, muss komplett auf Gluten verzichten. Das betrifft aber nur rund 4 von 1000 Menschen, also 0,4 Prozent. Tatsächlich meiden inzwischen 90 von 1000 Menschen, somit 9 Prozent, das Getreideeiweiß, wie eine repräsentative Umfrage von „Spiegel Online“ ergab. Die Milchsücker-Unverträglichkeit tritt zwar häufiger auf, bei 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung, aber ein Totalverzicht ist bei Lactose-Intoleranz auch nicht nötig.

Wir Kontrollfreaks

Kurzum: Der Spaß am Essen ist oft weg, weil die angelegenen Ernährungsregeln uns steuern und verrückt machen. Viele Frauen geben sich vor anderen zwar entspannt, zählen dann aber doch heimlich Kalorien, machen extra Laufunden als Ausgleich für die Torte gestern (etwa jede zweite Frau) und wählen das kohlenhydratfreie Abendessen: schon wieder Steak und Salat statt Nudeln mit einer frischen Sauce. Verbote und Kontrolle überall.

„Dahinter steckt ein narzisstischer Gewinn“, erklärt

Klotter. „Wenn ich den Normen gerecht werde, finde ich mich toll und bin ein guter Mensch. Die gesellschaftliche Norm ist leider das Bild einer perfekt kontrollierten Frau.“ Die Normenlatte hängt hoch: Die perfekte Frau ist auch die tolle Geliebte, Mutter, Köchin, sie ernährt ihre Familie vorbildlich und hat natürlich eine super Figur, die zeigt, dass sie das Umfeld und sich selbst beherrscht. „Doch Selbstkontrolle bedeutet, dass es Verbote gibt. Und Verbote sind immer damit verbunden, sie zu übertreten“, so Klotter. Irgendwann esse ich die verbotene Schokolade doch: erst ein Stück, dann gleich die ganze Tafel. Frei nach dem Motto: Jetzt ist es auch egal. Danach fühlen wir uns schlecht. Nicht so sehr, weil wir 540 Kalorien auf einmal gegessen haben (das tun wir ja bei jedem Mittagessen), sondern weil wir die Kontrolle verloren haben. Wir sind den Normen nicht gerecht geworden. Leider nicht die perfekte Frau. Buh!

Locker werden und Spaß am Essen haben

Statt der Gesellschaftsnorm den Vogel zu zeigen und sich die Verbote nicht selbst aufzuhalsen, reagieren wir dann meist mit noch stärkeren Ess-Reglements: „Ab morgen nur noch grüne Smoothies!“ Das ist definitiv der falsche Weg. „Wer allem gerecht werden will, geht unter. Es ist unglaublich erleichternd, die Erwartungen kritisch zu hinterfragen und zu beschließen, einige davon nicht mehr zu erfüllen“, sagt Klotter.

Also: Warum nicht mal für sich festlegen, dass man auch in Größe 42 schön sein

kann? Oder beschließen, dass Pommes mit Mayo ein völlig normales Abendessen sein können? Nicht jeden Abend, aber ab und an ...

Um aus dem Wirrwarr der teils widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen herauszukommen, raten die Experten: Orientieren Sie sich an möglichst wenigen Ernährungsregeln. Viele werden schließlich ein paar Jahre später sowieso wieder über den Haufen geworfen. Beschränken Sie sich auf die wichtigen, die (auch wissenschaftlich gesehen) völlig unzweifelhaft sind. Diese lauten: Wer ständig zu viel, sehr einseitig oder zu wenig isst, wird irgendwann krank. Wer sich abwechslungsreich ernährt, bekommt dagegen alle wichtigen Nährstoffe. In diesem Rahmen könnte nun jeder essen, was ihm schmeckt. Viel häufiger aber ist unsere Genussfähigkeit im Sumpf der Ernährungsregeln untergegangen. Uwe Knop rät deshalb: „Achten Sie wieder auf Ihren Hunger. Wer hungrig ist, weiß meist, was ihm wirklich schmeckt und guttut.“ Der Ernährungspsychologe Klotter empfiehlt Ähnliches: „Folgen Sie wie ein Kind mal wieder Ihrem Bauchgefühl und nicht dem Kopf. Zurück zum einfachen Essen! Verwenden Sie möglichst unverarbeitete Lebensmittel und kochen Sie wieder mehr. Vor allem aber: Lassen Sie auch mal fünf gerade sein!“

Darüber hinaus reichen ein paar wenige richtige Verhaltensweisen: Nehmen Sie sich beim Essen Zeit und Ruhe. Machen Sie ruhig mal Ihre Augen zu, legen Sie das Besteck beim Essen weg und fragen Sie sich: Was genau

Buchtipps

Zurück zu sich

Eine manchmal etwas polemische, aber grundsätzlich erfrischende Abhandlung über die Unsinnigkeit der Ernährungsregeln. Die These: Unser Körper weiß schon, was wir brauchen, wenn wir nur auf ihn hören.

„Hunger & Lust. Das erste Buch zur kulinarischen Körperintelligenz“ von Uwe Knop, Edition BoD, 19,20 Euro

Mehr Schokolade im Leben!

Eine Anleitung, wie der Genuss (nicht nur von Schokolade) wieder ins Zentrum des Lebens rückt – vorbehaltslos, entspannt und ohne schlechtes Gewissen.

„Schokologie. Was wir vom Schokolade-Essen fürs Leben lernen können“ von Ilona Bürgel, Südwest Verlag, 14,99 Euro



schmecke ich da? Schalten Sie den Fernseher und das Handy als Ablenker aus. Essen Sie nur bei Hunger und überlegen Sie vor dem Essen: Habe ich Hunger, oder esse ich nur aus Frust oder einem Belohnungswillen? Und machen Sie zwischendurch mal Pause, warten Sie kurz und fragen sich dann: Bin ich immer noch hungrig?

Wer so achtsam isst, braucht keine weiteren Ernährungsregeln. Klingt eigentlich ganz einfach. Vor allem ist es ein beruhigender Gedanke, dass es nur an uns liegt, wieder entspannter zu essen. Suchen wir uns eigene Regeln – und seien Sie dabei nicht ganz so streng mit sich. □