

Thema: Der Kult ums Essen

# Du bist, was du isst – oder?

Der Mythos der guten Ernährung und warum Essen heute so kompliziert ist

Von Kerstin Ostendorf

Mahlzeiten sollen heute nicht mehr nur sättigen, sie sollen glücklich, gesund und schlank machen. Nebenbei soll die richtige Kost auch noch die Umwelt retten. Wenn Nahrung zur Erlösung führen soll, wird Essen zur Ersatzreligion.

Saftiges, gut gegrilltes Fleisch liegt zwischen einem knusprig gebackenen Brötchen. Der Käse schmilzt langsam, die Soßen laufen verführerisch das Fleisch entlang, Salat, Gurken, Tomaten und Zwiebeln sorgen für den Frischekick. Burger sind aktuell ein echter Genusstrend und ein guter Grund, Freunde oder Familie zum Essen einzuladen. Doch damit beginnen die Probleme: Die Freundin isst neuerdings kein Fleisch mehr, für den Bruder ist Weizen tabu, die Tante missioniert am Esstisch gerne für vegane Ernährung. Hat man sich früher unkompliziert zu einem netten Abend verabredet, mutiert eine Essenseinladung heute zu einer logistisch hochkomplizierten Angelegenheit.

## Auf der Suche nach Reinheit und Wahrheit

Denn: Es wird nicht mehr gegessen, nur um satt zu werden. Essen ist ein Genuss, ein Erlebnis – und ein Weg zur Selbsterlösung. Es geht ums Wohlbefinden, Gesundheit und ja, irgendwie um das ewige Leben. Mit Essen stillt man nicht länger ein Magengrummeln, man sucht Reinheit und Wahrheit, einen Weg zurück ins Paradies. Sonst völlig unreligiöse Menschen verwandeln sich zu den Mahlzeiten in ultra-orthodoxe Vertreter ihrer Ernährungsart.

Erreicht werden kann das Lebensmittelparadies auf unterschiedlichen Wegen, mit verschiedenen Ernährungsarten. Mit gluten- und laktosefreier Kost, mit dem Clean-Eating, der

Steinzeitdiät oder fernöstlich angehaucht mit ayurvedischer Kost. „Du bist, was du isst“, lautet das Credo dieser Gourmetbewegung. Denn deftige Hausmannskost, wie sie bei Müttern auf den Tisch kam, steht ebenso selten auf dem Speiseplan, wie die Zutaten erschwinglich sind. Ernährung ist zum Luxusproblem der Mittel- und Oberschicht geworden. Hier lässt man sich Frischeboxen mit Lebensmitteln nach Hause liefern, schwört auf Chiasamen und anderes „Superfood“ und trinkt gerne grüne, angeblich entgiftende Säfte, die der sogenannten Detox-Diät-Industrie ein Vermögen einbringen. Denn: Die richtige Ernährung verspricht ein gutes Aussehen, reine Haut und einen gesunden Magen.

„Das ist totaler Blödsinn“, sagt der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop dazu. „Es gibt in Sachen ‚gesunde Ernährung‘ keinen einzigen Beweis in der Wissenschaft, was das sein soll.“ Ernährungswissenschaftliche Studien zeigen immer nur Korrelationen, also statistische Zusammenhänge, die Vermutungen erlauben, aber keine Ursache-Wirkungsbeziehungen liefern. So könne man

beobachten, dass vielleicht Menschen, die häufig Bananen essen, seltener einen Herzinfarkt bekommen. „Genauso gut können Sie aber auch von der Strumpffarbe auf die Lebensdauer schließen“, sagt Knop.

Ein gesunder Mensch braucht keinen Ernährungsberater – wohl aber der, der wirklich an Unverträglichkeiten und Allergien leidet. Da muss zwischen Ge-

sundheitswahn und einer auf die Gesundheit abgestimmten Ernährung abgewogen werden.

Der Wunsch mittels Nahrung gesund zu werden und nebenbei die Welt zu retten – er kann zur Sucht werden. Ärzte nennen es Orthorexie, wenn Menschen davon besessen sind. Und es ist gefährlich: In extremen Formen drohen Mangelerscheinungen, einige Mediziner ziehen Vergleiche

zur Magersucht. Die Betroffenen magern ab, denn es bleiben kaum Lebensmitteln übrig, die sie ihrer Meinung nach essen dürfen: Fleisch fördert den Klimawandel, wegen Erdbeeren werden Saisonarbeiter ausgebeutet, das Gleiche gilt für die Teeproduktion in Indien. Gemüse wird gespritzt, Hühner mit Medikamenten vollgestopft. Die Lebensmittelskandale der letzten Jahre sind ein Aus-

löser für die Verunsicherung der Verbraucher. Die Sorge um die Umwelt und gerechte Arbeitsbedingungen soll nicht bagatellisiert werden, sie darf aber auch nicht zum regelmäßigen Politikum beim Abendbrot werden.

## Die Realität: Studien können nichts beweisen

„Sie können sich vielleicht gesunden“, sagt Knop. „Aber keiner kann Ihnen sagen, wie. Keiner kann sagen, welche Ernährung, welchen Einfluss auf welche Krankheit hat.“ Und es könne auch niemals derart umfassende Studien geben, die neben Nahrungsaufnahme und -menge, auch das weitere Lebensumfeld untersuchen und vergleichbar seien. „Das ist der harte Blick in den Spiegel der Realität.“

Extreme Ernährungsarten bringen auch ein soziales Problem mit sich: Je komplizierter die Essenswünsche, desto seltener werden Einladungen zum gemeinsamen Essen. Und dabei stärken gerade gemeinsame Mahlzeiten die Freundschafts- und Familienbande. Nichts kann in puncto Essen so identitätsstiftend sein.

## ZUR SACHE

### Wer isst was? Eine kleine Auswahl an Ernährungsarten

**Vegetarier** verzichten auf Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte. **Veganer** verzichten zusätzlich auf Nahrung tierischen Ursprungs, wie etwa Milch, Eier oder Honig, und daraus hergestellte Produkte. Ihre Ernährung wird zur Lebensweise: viele verzichten auf Leder, Daunbetten oder Wollpullover.

**Frutarier** sind noch konsequenter: Nicht nur Tiere, auch Pflanzen sollen nicht leiden. Sie essen nur Produkte, durch die eine Pflanze nicht beschädigt wird,

also Fallobst, Nüsse und Samen.

Menschen, die ihre Ernährung auf **Rohkost** umgestellt haben, essen generell alles, allerdings wird es nicht über 40 Grad erhitzt, damit keine Vitamine oder Mineralien verlorengehen.

Bei der **Steinzeit-Diät** werden nur Lebensmittel verzehrt, die es schon zur Steinzeit gab. Zucker, Getreide und Hülsenfrüchte sind etwa tabu. Die Anhänger sind überzeugt, dass neuzeitliche Lebensmittel der Grund für Zivilisationskrankheiten sind.

Beim **„Clean-Eating“** sind Fertigprodukte, Zucker und Fast Food verboten. Es werden nur naturbelassene Lebensmittel und unbehandelte Milchprodukte verzehrt.

Eine weitere Variante ist die **„Low-Carb-Diät“** bei der auf Kohlenhydrate verzichtet wird. Erlaubt sind Gemüse, Fleisch, Fisch, Käse, Tofu und andere Milchprodukte. Auf den Fettgehalt wird nicht geachtet, Obst sollte nur in Maßen gegessen werden.

# „Es gibt nur einen, der sagen kann, was gut ist“

Der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop setzt auf das Körpergefühl und den „mündigen Essbürger“

## Gesunde Ernährung? Keiner weiß, was das ist, sagt der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop im Interview.

Herr Knop, was halten Sie von den Ernährungstrends?

Aus gesundheitlicher und ernährungsphysiologischer Sicht überhaupt nichts. Alles, was in Sachen „gesundes Essen“ propagiert wird, ist nur hypothetisch und basiert auf Vermutungen und Interpretationen. Es gibt dafür keine Belege, sondern nur den Glauben daran. Mehr nicht. Wenn man es aber vom Gesichtspunkt der Persönlichkeitsdefinition betrachtet, ist es nachvollziehbar. Die Menschen sind auf der Suche nach einer

Ernährungsweise, die sie spezialisiert macht. Dadurch definieren sie sich und haben einen Eckpfeiler in ihrem Leben.

Wer steckt hinter der Propaganda vom gesunden Essen?

Das sind auf der einen Seite Funktionäre oder Forscher, die ihre bröckelnde Macht- und Deutungshoheit behalten möchten, um weiterhin fette Fördergelder zu kassieren. Auf der anderen Seite haben wir die, die etwas verkaufen wollen. Vegane Kochbücher etwa sind der Trend der letzten Jahre und es steigert den Verkauf, wenn vegan als hip, gesund- und schlankmachend gilt. Auch die Lebensmittelbranche macht da mit. Aber

man muss relativieren: Die absolute Mehrheit der Bevölkerung isst normal. Wir reden etwa, was Veganer oder gar Steinzeitköstler angeht, von einer kulinarischen Diaspora. Die Zahlen für Deutschland liegen im Bereich unter einem Prozent.

Was heißt „normal“ essen?

Meine These heißt: Essen Sie nur dann, wenn Sie Hunger haben und nur dann, worauf Sie Lust haben und was Sie gut vertragen. Das verstehe ich unter normaler Ernährung, die sich nicht an extreme Richtlinien hält, sondern den Körper in den Mittelpunkt stellt. Ich denke, der größte Teil der Bevölkerung isst nach dieser Maxime. Er lässt sich



Uwe Knop Foto: imago

nicht verrückt machen, sondern weiß, was ihm gut tut.

Diese Einstellung könnte auch Fast-Food-Imperien dienen ...

Das ist ein beliebtes Argument. Es passiert vielleicht zu Anfang bei den Lebensmitteln, die jetzt als „böse“ gelten. Das pendelt sich dann aber ein. Warum sollten Sie jeden Tag Fast Food essen wollen? Es gibt keinen Grund dazu und das würde auch kein Mensch tun.

Ich spreche immer gern vom „mündigen Essbürger“. Gerade bei der wichtigsten Tätigkeit im Leben muss jeder für sich selbst entscheiden, was gut für mich ist und was schlecht. Entweder glaube ich also an die Ernährungsarten wie an eine Ersatzreligion, weil ich selbst nicht auf mich vertrauen will oder kann oder ich höre auf meinen Körper. Denn: Wer außer meinem Körper sollte wissen, was für mich

persönlich gute Ernährung ist? Es gibt nur einen Weg und der ist immer individuell. Jeder Mensch ist anders – das spiegelt es im Prinzip wider.

Aber das ist natürlich für viele nicht ausreichend. Sie wollen Leitpfade, sie wollen gesagt bekommen: „So geht’s“. Wenn sie alles aus ihrem Kopf streichen, was sie über gesunde Ernährung gelernt haben, laufen Sie durch den Supermarkt und es gibt kein „gut“ und „böse“ mehr. Dann gibt es nur noch einen, der sagt, ihr Körper, der Ihnen sagt: „Schmeckt mir“ oder „schmeckt mir nicht.“ Wenn man sich das aber zutraut, ist man auf einem guten Weg.

Interview: Kerstin Ostendorf