



Superfood als neue Ideologie

ERNÄHRUNG Unser tägliches Essen soll nicht nur schmecken, sondern gesund, glücklich und klug machen: Wird Ernährung zur Ersatzreligion?

VON MELANIE KHOSHMAHRAB

Lecker alleine reicht nicht mehr – Lebensmittel sollen heute gesund, glücklich, klug und obendrein noch schlank machen. Kein Wunder, dass so manch einer verwirrt ist, was man eigentlich noch essen kann. Wird Ernährung zur Ersatzreligion? Wer in diesen Zeiten „slow“, „low“ oder „clean“ isst, ist im Trend. Im Supermarkt springen sie uns aus den Regalen entgegen, die so genannten „Superfoods“. Da finden sich Goji- und Acai-Beeren, Chia-Samen und Weizengrasssaft und an der Bäckertische liegen neben den normalen Semmeln jetzt weizenfreie Alternativen. Allesamt hübsch verpackt und teurer als normale Lebensmittel. Sie versprechen ein längeres Leben, eine straffere Haut oder ein fitteres Hirn. Wie aber war das Leben nur vor diesen heilbringenden Produkten denkbar? Man kann den Eindruck haben, dass unsere Gesellschaft derzeit geradezu überrollt wird von neuen Ernährungsweisheiten, die, jede für sich, die einzig wahre sein will. Wenn man Bekannte zum Essen nach Hause einlädt, kann man in diesen Tagen schon gefasst darauf sein, dass mindestens ein Vegetarier oder Veganer dabei ist und sicherlich ein Gast entweder Gluten-, Laktose- oder Zusatzstoffe meidet. Ein anderer ernährt sich nach dem Paleo-Prinzip, also wie ein Steinzeitmensch, ein weiterer gar makrobiotisch. So manchem können diese Trends die Lust am Ge-

nuss ordentlich vermiesen. Schließlich steht man schnell vor der Frage, was man überhaupt noch essen darf. Denn: Weizen verursacht angeblich eine Wampe, Wurst macht Krebs und Zucker lässt die Gehirnzellen schrumpfen – das zumindest sagen die Jünger der neuen Ernährungsgurus.

Diese Verwirrung, was denn nun wirklich der Gesundheit zuträgt oder schadet, macht sich die Industrie zu Nutze. Kaum ein Fernsehkoche verkauft heute noch klassische Kochbücher. Längst sind Verlage darauf gekommen, dass sich Rezepte nur noch dann besonders gut verkaufen, wenn sie entweder lebensverlängernd oder stylish sind. Um sattwerden geht es schon lange nicht mehr. Der Wunsch nach der einzig wahren Ernährungsform mutet an wie die Suche nach der Erlösung, Nahrung, die nicht in das entsprechende Ernährungskonzept passt, wird regelrecht als Sünde verteuert.

Dieses Verhalten gleicht dem eines fanatischen Religionsanhängers“, sagt die Diplom-Thropologin Christina Apel aus Nittendorf. Sie weist auf die negativen Effekte der neuen Ess-Ideologien hin: „Viele Trend-Ernährungsformen sind auf Dauer nicht umsetzbar“, sagt sie. Es gäbe sogar Risiken: „Es ist nicht bekannt, welche Nebenwirkungen, wie zum Beispiel Kreuz- und Überempfindlichkeitsreaktionen, von unbekanntem exotischen „Superfood“-Produkten zu erwarten sind. Bei der Goji-Beere gibt es beispielsweise den Warnhinweis, dass Patienten, die blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, diese meiden sollten“, erklärt die Ernährungsberaterin. Der Wunsch mittels Nahrung zu einem gesünderen Menschen zu werden, kann im schlimmsten Fall sogar psychisch krank machen. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung warnt vor einer Sucht, die Mediziner als „Orthorexie“ bezeichnen.

BUCHTIPP

Das neue rowohlt-Taschenbuch „Ernährungswahn – Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen“ räumt radikal mit allen Ernährungsmärchen auf. Der Autor, Ernährungswissenschaftler Uwe Knop, analysierte für sein Buch die vergangenen neun Jahre Ernährungsforschung. Die Neuerscheinung kostet 9,99 Euro.



Fotos: baibaz - Fotolia

„Wer auf den Bauch hört, macht nichts falsch“

INTERVIEW Ernährungswissenschaftler Uwe Knop räumt in seinem Buch „Ernährungswahn – Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen“ mit vielen Thesen rund um gesunde Ernährung auf.

VON MELANIE KHOSHMAHRAB

Herr Knop, gesundes Essen ist in unserer Zeit zu einem Lifestyle geworden. Wer etwas auf sich hält, isst vegan, paleo oder clean?



Ernährungswissenschaftler Uwe Knop Foto: Books on Demand

Genau so sieht es aus im Schlafraffland Deutschland. Eine derartige Phalanx heilsbringender Ernährungsformen hat es in dieser öffentlichen Präsenz noch nicht gegeben. Vegan, Paleo, LowCarb, Detox, Clean-Eater und weitere Selbstprofilierungs-Esstile konkurrieren um die Gunst potenzieller Anhänger. Hier kann man schon mal ernährungswahnsinnig werden.

Ihr Buch heißt also nicht umsonst „Ernährungswahn“?

Richtig, mein neues Buch nimmt sich dieses Phänomens an, primär, um all den Normallesern unter uns, die keinem der neuen Ernährungsstile anheimfallen, „Absolution“ zu erteilen. Daher auch der Untertitel: Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen. Diese Angst haben nämlich nur die Ernährungswahnsinnigen – und zwar vor dem Essen der Anderen.

Glauben Sie, dass Ernährung zu einer Art Ersatzreligion geworden ist?

Für manche sicher schon. Inzwischen haben sich sogar die Kirchen in die Diskussion eingeschaltet. Sie haben gemerkt, wie dieser Hype um gesunde Ernährung ihnen ihre Schäfchen mopst. Sie mahnen daher schon mal öffentlich vor „Selbsterlöschung durch Ernährung“ und dass gesunde Ernährung zu einer „Ersatzreligion“ werden kann, die im Extremfall „religiösem Fundamentalismus“ gleicht.

Warum ist das so?

In übersättigten Gesellschaften wie der unseren, in der Wohlstand mit Religionsmüdigkeit einhergeht, sind viele Menschen auf der Suche nach neuen „Eckfeiern“ im Leben, die Halt, Orientierung und Möglichkeiten der Selbstprofilierung bieten. Die diversen Ernährungstrends bieten für jeden Suchenden unterschiedliche „kulinarische Diasporen“, in denen man sich zugehörig fühlt und weiß, wo „gut und böse“ zu verorten sind. Darüber hinaus gibt es klare und strenge Richtlinien des Handelns und Glaubens. Außerdem klammern sich die Anhänger an heilsbringende Versprechungen wie Gesundheit, ein langes Leben und gerne auch gleich die Rettung der Welt.

Man hat den Eindruck, diese Trends sind quasi über Nacht aus dem Boden geschossen. Wie kommt das? Und wie entstehen solche Trends?

Zum einen stecken hinter den Trends ethisch-moralische Gründe, wie „Ich will nicht, dass für mich ein Tier stirbt“. Dazu gesellen sich persönliche Gesundheitsgründe: „Seit dem Verzicht auf Milch und Weizen fühle ich mich besser.“

tagszeitung länger leben als die der Süddeutschen. Verlängert Ihre Zeit deshalb das Leben? Nein. Sie ist nicht mehr als ein Mini-Marker für einen winzigen Teil des gesamten Lebensstils dieser Langlebigen. Tauschen Sie nun die Zeitungsnamen durch Obst und Fleisch, dann haben Sie das System pseudowissenschaftlicher Ernährungserkenntnisse durchschaut.

Was versteckt sich hinter Superfoods? Bringen die wirklich was?

Zu allererst ist gut zu wissen: Es gibt keine Superfoods. Das ist ein reiner, frei erfundener Marketing-Begriff, um exotische, hierzulande häufig noch relativ unbekannte Früchte oder Samen völlig überverteuert 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.

Sind deutsche „Standardfrüchte“ etwa genauso gesund?

Gesund oder nicht, das weiß keiner. Aber sie sind genauso, sagen wir mal, gehaltvoll: 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 Zehnfache für Chia.

Mal angenommen, jemand wolle keinem Trend hinterherlaufen und sich auch nicht missionieren lassen, aber dennoch gesund essen: Worauf müsste er denn dann achten? Was kann man überhaupt noch essen?

Grundsätzlich können Sie in Deutschland alles essen, was es zu kaufen gibt. Noch nie in unserer Geschichte war die Vielfalt so weitreichend, das Angebot so enorm, die Qualität und Sicherheit auf derart hohem Niveau. Wichtig ist, dass Sie auf den hören, der weiß, was für Sie persönlich gesunde Ernährung ist. Und das ist Ihr Körper. Wer sollte es sonst wissen? Ich meine: niemand. Wann habe ich echten Hunger, worauf habe ich Lust, was schmeckt mir, was vertrage ich gut? Und kennen Sie dieses wohlige Stöhnen aus der Tiefe des Bauches, das Ihnen dieses richtig gute Gefühl verleiht, weil es Ihnen köstlich schmeckt? Diese einfachen Fragen leiten den Weg zur individuellen gesunden Ernährung. Denn es gibt so viele gesunde Ernährungsformen, wie es Menschen gibt. Jeder Mensch is(st) anders.

Ist Fastfood also gar nicht so schlimm?

Es gibt keine schlimmen Lebensmittel, genauso wenig wie es gesunde oder ungesunde Lebensmittel gibt. Kleine Studien-Anekdoten am Rande: Eine große 36-Länder-Studie mit mehr als 200 000 Kindern und Jugendlichen hat folgende Korrelation gezeigt: Je mehr Fast Food die Jugendlichen verspeisten, desto dünner waren sie. Ein ursächlicher Zusammenhang ist natürlich auch hier nicht nachweisbar.



CLEAN EATING
Als „clean“ gilt jedes unverarbeitete Lebensmittel. Die Anhänger dieser Ernährungsform meiden synthetische Zusatzstoffe, Süßstoffe, Zucker, raffiniertes Salz, Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker und Transfette.

VEGANER KÜCHE
Veganer verzichten wie Vegetarier auf Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte. Zusätzlich meiden sie jedes Lebensmittel tierischen Ursprungs, wie zum Beispiel Eier, Milch und Honig.

RAW-FOOD
Rohkostler verzehren entweder nur kalte Kost oder erhitzen ihre Nahrung maximal auf 48 Grad Celsius. Die Anhänger dieser Ernährungsform nehmen an, dass garte Nahrung alle Mineralien, Vitamine und Spurenelemente verlornt hat. Gekochte Nahrung bilde zu viel Säure im Körper. Die erhaltenden Enzyme in der rohen Nahrung wirken sich hingegen positiv auf die Ausscheidung von Giftstoffen im Körper aus, so die Rohkostfans.

PALEO
Bei der so genannten Steinzeit-Diät werden nur Lebensmittel gegessen, die auch schon in der Steinzeit gejagt oder gesammelt werden konnten. Auf dem Speiseplan stehen Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Früchte, Pilze, Samen, Gemüse und Kräuter. Getreide, Milch, Pflanzenöle und Zucker kommen also nicht auf den Tisch. Diese Produkte, soll der Körper am besten verdauen können, so die Paleo-Anhänger.

LOW-CARB
Bei dieser Ernährungsform geht es um den Verzicht von Kohlenhydraten, die durch Eiweißquellen ersetzt werden. Dadurch soll der Blutzucker konstant gehalten werden, die Insulinausschüttung niedrig bleiben und der Fettabbau auf Hochtouren laufen.