



Hunger auf Hamburger? Vor allem Kindern sollte man ihren natürlichen Appetit lassen, findet Ernährungswissenschaftler Knop. „Sie vertrauen darauf, was ihr Körper braucht“

Foto: Fotolia

# „Ernährungsregeln sind für die Tonne“

Der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop erklärt, warum der Körper selbst am besten weiß, was er essen soll

Abends keine Kohlenhydrate essen, dafür fünfmal täglich Obst und immer viel Wasser trinken: Der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop hält all diese Regeln für Quatsch. „Essen Sie, worauf Sie Lust haben, und dann, wenn Sie Hunger haben“, sagt er.

VON SANDRA MARKERT

**Herr Knop, wann hatten Sie zuletzt das Gefühl, sprichwörtlich vor Hunger zu sterben?**  
Ich frühstücke nicht, deswegen kommt das häufiger vor. Je nach Tagesablauf geht es schon aufs Mittagessen zu, bis ich zum ersten Mal was esse und mein Bauch mir signalisiert: Jetzt ist der Hunger wirklich ausgereizt.

**Kein Frühstück? Aber damit lassen Sie doch die wichtigste Mahlzeit des Tages aus!**  
Diese Ernährungsregel können Sie wie jede andere auch in die Tonne treten. Es gibt keinerlei Beweis dafür, dass Frühstück für irgendwen gut oder schlecht ist. Wer morgens keinen Hunger hat, soll sich kein Vollkornmüsli mit vielen Früchten reinzwängen, nur weil das angeblich gesund sein soll. Vertrauen Sie lieber auf Ihren Körper.

**Dann essen, wenn man Hunger hat. Klingt selbstverständlich und banal. Trotzdem haben Sie ein ganzes Buch darüber geschrieben.**  
Ich habe in den vergangenen Jahren über 300 aktuelle Studien zum Thema Ernährung kritisch analysiert, um zu zeigen, dass die Ernährungswissenschaft keinerlei Beweise für irgendwelche Ernährungsregeln liefert. Aussagen wie „Obst ist ein gesundes, Fleisch ein ungesundes Lebensmittel“ sind reine Spekulation. Wichtig ist vor allem, den echten Hunger wiederzuentdecken und das zu essen, was einem schmeckt. Jeder Mensch isst anders und sollte seine eigenen Ernährungsregeln finden.

**Aber diese Studien, die Sie gelesen haben, wurden doch von Ernährungswissenschaftlern herausgebracht, wie auch Sie einer sind.**  
Genau deswegen betrachte ich die Studien

## Zur Person

### Uwe Knop

- **1972** in Koblenz geboren.
- **1994–2000** Studium der Ernährungswissenschaften, Gießen.
- seit **2001** PR-Experte für Medizin- und Gesundheitsthemen.
- **2011** erscheint das Buch „Hunger & Lust“ (Bod-Verlag).



Foto: privat

und die Art, wie sie in den Medien wiedergegeben werden, ja so kritisch. Die meisten Ernährungsempfehlungen basieren auf reinen Beobachtungen und verknüpfen einfach nur statistische Zusammenhänge, die dann aber gern zu Wahrheiten aufgewertet werden.

#### Geht das etwas konkreter?

Ich konstruiere Ihnen ein stark vereinfachtes Beispiel: 2001 befragten Forscher 100 000 Leute zu ihrem Essverhalten. 2011 zeigt sich bei den dickeren Leuten: Statistisch betrachtet, haben sie häufiger in gefütterten Pantoffeln gefrühstückt als die dünnen. Also lautet die Erkenntnis: „Frühstück in gefütterten Pantoffeln macht dick.“ Das ist absoluter Unsinn. Aber so funktioniert Ernährungswissenschaft: Beobachtungsstudien liefern nur Hinweise und vage Vermutungen für richtiges Essen, aber niemals Beweise. Unsere Gesundheit hängt nicht von einzelnen Lebensmitteln ab, sondern vor allem von unseren Genen, der Umwelt und dem sozialen Gefüge, in dem wir leben.

#### Warum machen wir uns inzwischen überhaupt so viele Gedanken über unsere Ernährung – statt einfach draufloszuessen?

Wir leben in einem Schlaraffenland. Hochwertige Nahrungsmittel sind in unglaublicher Vielfalt zu günstigen Preisen für fast jedermann und überall erhältlich. Hungernde Men-

schen in Afrika hingegen würden einen Teufel tun, die ganzen Inhaltsstoffe von Lebensmitteln zu lesen, sie wollen einfach nur ihren Hunger stillen. Wir aber haben über Jahrzehnte unzählige Ernährungsregeln gehört: Fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen, Rotwein schützt das Herz, Süßstoff ist besser als Zucker. Diese Regeln haben viele von uns in unserem Kopf abgespeichert, und sie beeinflussen unser natürliches Essverhalten.

#### Dabei weiß der Körper viel besser darüber Bescheid, was er braucht, als der Kopf?

Wer, außer Ihrem Körper, sollte denn wissen, welche Nährstoffe Sie benötigen? Ich nenne dieses Wissen über den Wert von Nahrung die kulinarische Körperintelligenz. Gespeichert sind diese Informationen in unseren zwei Gehirnen, dem Kopfhirn und dem Bauchhirn.

#### Stopp, ein zweites Gehirn im Bauch?

Ja, rund um unsere inneren Organe haben wir ein Nervensystem, das vor allem für die Intuition, für Emotionen zuständig ist. Auf das Bauchhirn kann man nicht bewusst zugreifen. Es arbeitet autonom, steht aber mit unserem Kopfhirn in Kontakt. Über die Jahre probieren wir viele verschiedene Nahrungsmittel. Beide Gehirne speichern ab, was unser Körper gut verwerten kann, was er zum Leben braucht. Dieses Essen schmeckt uns dann. Der Körper greift auf diese Informationen zurück und signalisiert uns über Hunger und Lust, was er braucht.

#### Wenn Kinder fünfmal am Tag sagen: Mein Körper braucht Eis, dann kriegen sie das auch?

Gerade Kinder sollte man das natürliche Essverhalten ausleben lassen und ihnen nicht schon früh eintrichtern, das ist gesund und davon lässt du besser die Finger. Bieten Sie lieber Vielfalt an, und lassen Sie die Kinder immer wieder neue Dinge probieren. Geessen werden sollte aber nur, was ihnen schmeckt. Vielleicht essen sie dann mal eine Weile nur Eis, aber wenn man sie lässt, kriegen sie auch ganz schnell wieder Hunger auf was anderes. Das natürliche Ernährungssystem von Kindern funktioniert sehr gut, weil sie eben noch nicht beeinflusst sind von die-

ser ganzen Ernährungspropaganda. Sie vertrauen auf ihren Körper, und da sollten auch wir Erwachsene wieder hinkommen.

**Und am Ende fühlen wir uns alle besser und nehmen sogar ab – weil der Körper nicht nach mehr Nahrung verlangt, als er braucht?**  
Jeder Mensch hat ein natürliches Körpergewicht. Das ist bei jedem Menschen anders und wird vor allem von unseren Genen gesteuert. War Ihr künstliches Gewicht höher als Ihr normales, nehmen Sie wahrscheinlich ab, wenn Sie wieder mehr auf Ihren Bauch hören. Aber auch das Gegenteil kann passieren. Ihr Körper wird es Ihnen aber auf jeden Fall danken, wenn Sie nach seinen Signalen essen. Ob Sie das auch psychisch zufriedenstellt, wenn Sie in den Spiegel schauen, ist eine andere Frage.

#### Am Ende sind also mal wieder die Gene schuld am Dicksein. Ist das inzwischen wirklich wissenschaftlich belegt?

Ja, es gibt einen wissenschaftlichen Konsens, dass zwischen 70 und 90 Prozent unserer Körperform von den Genen festgelegt wird – so wie sie auch entscheiden, ob wir groß, klein, braunhaarig oder blauäugig sind. Trotzdem gibt es natürlich Menschen, die nicht aus ihrem Hungergefühl heraus essen, sondern weil sie Stress haben, sich langweilen, unglücklich sind. Wer jedoch seine Seele füttert, ohne dass der Körper Hunger hat, wird bestimmt dicker – egal, welche genetische Veranlagung er mitbringt.

#### Sie leben schon eine Weile nach Ihrem Bauchgefühl. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Körper?

Rein statistisch betrachtet gehöre ich zu den „leicht Übergewichtigen“. Doch damit fühle ich mich außerordentlich wohl. Wer die Grundbedürfnisse seines Körpers befriedigt – egal in welcher Hinsicht –, wird mit einem Wohlgefühl belohnt. Nachts eine Portion Spaghetti zu essen, wenn Sie richtig Hunger und Lust verspüren, ohne den mahnenden Zeigefinger im Kopf: „Jetzt ist es aber schon so spät“, ist klasse. Ich kann jedem nur empfehlen, beim Essen seinen Körpergefühlen voll zu vertrauen.