

Freiheit für den Festtagsbraten!

Es gibt ihn, den mündigen Ess-Bürger. Er lässt sich nicht von Ernährungsexperten gängeln oder gar verrückt machen, sondern hört auf seinen Körper und folgt seinem Hungergefühl. Esst, was ihr wollt, empfiehlt *Uwe Knop*

Alle Jahre wieder kommt nicht nur das Christuskind. Jedes Jahr zur Weihnachtszeit beschenken uns auch zahlreiche Ernährungsexperten mit vielen bunten Ratschlägen, wie man sich „gesund und kalorienbewusst“ während der Feiertage ernähren soll. Ernährungsempfehlungen als auch der Glaube an den Weihnachtsmann haben eines gemeinsam: Beide basieren nicht auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen, sondern auf Vermutungen, Überlieferungen und Wünschen. Obst und Gemüse schützen vor Krebs. Zucker macht dick. Vollkorn ist besser als Weißbrot. Jeder kennt zahlreiche dieser vermeintlichen Ernährungsweisheiten. Doch unser aktuelles Wissen zur „gesunden“ Ernährung ist nicht mehr als eine Ansammlung vager Hypothesen ohne wissenschaftliche Beweiskraft. Warum ist das so? Ganz einfach: weil die meisten Ernährungserkenntnisse aus sogenannten Beobachtungsstudien stammen. Und diese Art von „Beobachtungswissenschaft“ liefert niemals einen Ursache-Wirkungs-Beweis, sondern stets nur statistische Zusammenhänge: So wie Forscher errechnet haben, dass Rotweintrinker (herz)gesünder sind oder Schokoladenesser einen niedrigeren Blutdruck aufweisen, so könnten die statistischen Zahlenspielereien auch folgende Hypothese generieren: Wer in gefütterten Pantoffeln frühstückt, wird schneller dick. Doch was haben diese drei theoretischen Verknüpfungen gemeinsam? Sie sind allesamt nichtssagend – denn die Gründe, warum beispielsweise ein Rotweintrinker gesünder als ein Abstinenzler lebt, die sind nicht bekannt. Der Rotwein allein ist es sicher nicht, da sind sich kritische Wissenschaftler einig. Wohl eher kann man vom 99,9%igen „Restleben“ abseits des täglichen Gläschens als komplexes Lebensstil-Ursachen-Konglomerat ausgehen, warum ein Mensch gesund oder krank ist, warum er dick oder dünn ist. Aber genau nach diesem weinseligen „Schema F“ funktioniert das System der Ernährungsreglementeure.

Doch damit nicht genug. Nicht nur, dass diese epidemiologische Ernährungsforschung einem Rätselraten auf niedrigem wissenschaftlichem Niveau gleicht. Darüber hinaus gilt für alle Beobachtungsstudien, die Ernährung in Zusammenhang mit Süchten, Krankheiten oder Leben und Tod bringen: Selbst die daraus resultierenden, sehr schwachen Ergebnisse sind noch außerordentlich fehleranfällig, weil sie auf den unüberprüf- baren Angaben der Studienteilnehmer basieren. Denn um Nahrungsgewohnheiten zu untersuchen, müssen die Eigenangaben der Teilnehmer, was sie wann gegessen und getrunken haben, als wissenschaftliche Forschungsgrundlage herangezogen werden. Dieses Daten-Glaubwürdigkeits-Problem zeigt, auf welch dünnem Daten-



Essen Sie sich satt.
Denn das ist der biologische Sinn dieses schönen Vorgangs: Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen

fundament die Ernährungswissenschaft ihre Regeln und Pyramiden aufbaut.

So hat selbst die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) inzwischen verlauten lassen, dass die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel durchaus problematisch sei. Jedoch hält auch diese offizielle Erkenntnis der höchsten deutschen Ernährungsinstanz die Forscher-Phalanx nicht davon ab, weiterhin Behauptungen wie diese in die Welt zu posaunen: „Eine Fischmahlzeit pro Woche schützt vor Alzheimer“, gab die University of Pittsburgh Ende November bekannt. Dieser statistische Zusammenhang war jedoch nur für gebackenen und gegrillten Fisch zu beobachten, nicht aber für gebratenen Fisch. Da drängt sich dem festlich orientierten Ernährungsexperten die Frage auf: Gilt das vielleicht auch für die Weihnachtsgans? Gebacken oder gegrillt ist das Feiertagsgeflügel gesund, gebraten aber leider nicht? Wie stets im Bereich der Ernährung darf auch hier fleißig spekuliert werden, denn nichts Genaues weiß man nicht. Da gönnt man sich lieber leckere Spekulationen statt lustig-lästiger Spekulationen.

Die Empfehlung für alle mündigen Essbürger mit eigener Meinung kann nur lauten: Vergessen Sie alle Ernährungsregeln und -ratschläge. Vertrauen Sie beim Essen besser nur Ihrem Körper und hören Sie auf Ihr Hungergefühl: Essen Sie nur dann, wenn Sie echten Hunger empfinden. Kennen Sie das Gefühl überhaupt noch oder haben Sie es wie viele andere verlernt? Körperlicher Hunger ist anders als seelischer Hunger. Versuchen Sie, in sich hineinzuhören, und denken Sie manchmal darüber nach, warum Sie sich so und nicht anders verhalten. Essen Sie also nur das, was Ihnen wirklich gut schmeckt und was Sie gut vertragen. Nur Ihr Körper weiß, welches Essen für Sie gesund ist, denn: Jeder Mensch is(s)t anders. Ich weiß, das ist leichter gesagt als getan, denn in der Tat erleben wir Zeiten, in denen Essen nicht zum Genuss wird, sondern zum unregelmäßigen, schnellen Verschlingen von Dingen, über die man nicht mehr nachdenkt, weil ihr Konsum Ersatz, Verdrängung oder Frustration für anderes ist. Doch gerade während der genussorientierten Feiertage sollte das leibliche und seelische Wohl unser Essverhalten leiten. Die Zeit zur Besinnlichkeit und Entspannung zwischen Weihnachten und Silvester ist allemal kurz. Nutzen wir sie also liebevoll und würdig. In dieser einen, ganz besonderen Woche gilt die volle Aufmerksamkeit der Familie, den Freunden und – den zahlreichen kulinarischen Genüssen, die mit mehr Liebe und Einsatz als üblich zelebriert, kredenzt und verspeist werden. Die vermeintlich gut gemeinten Ernährungsratschläge „So kommen Sie schlank und gesund über die Feiertage“ sollten niemandem die kulinarische Freude am Fest schmälern. Denn wenn, dann isst man sich in den 51 Wochen zwischen Silvester und Weihnachten dick und krank, aber nicht in der einen festlichen Feiertagswoche.

Also lassen Sie sich Ihre knusprig gebackene (!) Weihnachtsgans nicht madig machen, nur weil Ernährungspäpste und -apostel ihre pseudowissenschaftlichen Tipps zur gesunden Ernährung unters Volk bringen. Wobei hier eine Gemeinsamkeit mit dem religiösen Hintergrund des Weihnachtsfests erkennbar ist: Für viele Menschen ist unser täglich Brot oder das Gegenteil in Form von LowCarb und anderen Ernährungsriten zu einer Art Ersatzreligion geworden, die sinnstiftende Lebensinhalte liefert: Ich esse (speziell), also bin ich (speziell). Für all diejenigen aber, die Essen und Trinken in erster Linie als genussvolle Pflicht zur Lebenserhaltung sehen, lautet die festliche Empfehlung des Tages: Essen Sie gerne und gut, aber nur dann, wenn Sie wirklich Hunger haben, und auch nur das, was Ihnen tatsächlich gut schmeckt. Essen Sie langsam und genießen Sie. Schlingen tut nicht not. Und besonders hinsichtlich des Sättigungsgefühls sollte die Feiertagsmaxime lauten: Essen Sie sich ruhig satt, aber spüren Sie auch, dass Sie satt sind. Denn das ist der biologische Sinn dieses schönen Vorgangs zur Lebenserhaltung: Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

Der Autor ist Diplom-Ernährungswissenschaftler und Autor von „Hunger & Lust“. Grundlage des Buchs war die Auswertung von über 300 aktuellen, internationalen Studienergebnissen der Jahre 2007 bis 2011. Weitere Informationen unter www.echte-esser.de