

«Niemand weiss, was gesundes Essen ist»

ESSEN «Ernährungswahn» ist der Titel des neuen Buches von Uwe Knop. Er ist ein scharfer Kritiker der Manie um gesundes Essen. Weshalb, erklärt er im Interview.

INTERVIEW HANS GRABER
hans.graber@luzernerzeitung.ch

Uwe Knop*, Sie prangern den «Ernährungswahn» an. Was ist denn schlecht daran, wenn man auf seine Ernährung achtet und gewisse Dinge meidet, die heute oft als ungesund gebrandmarkt werden?

Uwe Knop: Auf seine Ernährung zu achten, ist sicher kein Wahn und auch nicht schlecht. Der Wahn entsteht erst dann, wenn man alles Mögliche in die Ernährung hineininterpretiert.

Zum Beispiel?

Knop: Wenn jemand sagt, dass seine Ernährungsweise besser sei als andere oder sogar die einzig richtige. Nur sie sei gesund, nur sie helfe, Krankheiten zu vermeiden, nur sie lasse einen schlank und sexy erscheinen.

Vielleicht hat er ja Recht.

Knop: Nein. Es gibt in der Ernährungswissenschaft für nichts irgendeinen Beweis. Es gibt keine Studien, die hieb- und stichfest beweisen, was gesunde Ernährung ist. Das hat im Februar dieses Jahres sogar Professor Peter Stehle, ein Präsidiumsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – also einer «systemtreuen» Organisation –, in einem Interview einräumen müssen. Es gebe keine harte Evidenz, und es werde sie auch niemals geben. Niemand könne genau sagen, wie hoch der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit sei. Wenn dem aber so ist, dann soll man konsequent sein und anderen keine Regeln für angeblich gesundes Essen vorsezen. Viele Ernährungswissenschaftler tun das aber gleichwohl, indem sie aus abenteuerlichen Zusammenhängen Empfehlungen ableiten.

Welche?

Knop: Vereinfacht gesagt, funktioniert Ernährungswissenschaft meistens so: Man fragt 100 000 Leute, welche Zeitung sie lesen. Zehn Jahre später schaut man, was aus diesen Leuten geworden ist. Dabei stellt sich heraus, dass Leser der «Zentralschweiz am Sonntag» etwas weniger an Herzinfarkt gestorben sind als Leser der «NZZ am Sonntag». Daraus wird dann die Regel abgeleitet: «Zentralschweiz am Sonntag» schützt vor Herzinfarkt. Das ist natürlich völliger Blödsinn, aber wenn man die Namen der Zeitungen durch Gemüse, Fleisch oder Obst ersetzt, erkennt man das System vieler Ernährungswissenschaftler. Sie stricken aus zufälligen und statistisch sehr schwachen Wechselbeziehungen – sogenannten Korrelationen – kausale Zusammenhänge. Das ist unlauter, denn solche Beobachtungsfor- schung im Bereich Ernährung ist vergleichbar mit dem Lesen in der Glaskugel.

Braucht es denn Ihrer Ansicht nach gar keine Ernährungswissenschaft?

Knop: In der bisherigen Form nicht. Das Zeitalter der Beobachtungsfor- schung neigt sich dem Ende zu. Die Ernährungswissenschaft muss sich neu erfinden. Vor allem muss sie das Wenige, das sie weiss, besser und ehrlicher kommunizieren. Sie muss aufhören, den Menschen Angst zu machen und ihnen einzureden, dass sie sich mit den einen Lebensmitteln krank machen und mit anderen gesund werden. Weder für das eine noch für das andere gibt es Beweise. Die Ernährungswissenschaft ist in einer bedauernden Lage.

Wie kommt sie da heraus?

Knop: Das ist in der Tat schwierig. Nötig wären sogenannte Interventionsstudien. Aber der erwähnte Peter Stehle hat es treffend gesagt: Wie will man eine solche Studie durchführen, bei der sich 1000 Menschen auf die eine und weitere 1000 jahrelang auf die andere Weise ernähren und dann warten müssen, bis eine Erkrankung eintritt oder nicht? Das geht nun mal nicht.

Weshalb sprechen so viele Menschen auf Ernährungsregeln an?

Knop: Das ist definitiv ein Phänomen von abgesättigten Gesellschaften, in der das essenziellste Grundbedürfnis Essen mehr als gesichert ist. Es gibt auf der Welt auch

eine Milliarde Menschen, die hungern. Dort findet man so etwas nicht. In unserer Gesellschaft dagegen ist Essen zu einer Möglichkeit der Selbstprofilierung geworden. Man kann sich leicht damit selber darstellen, man kann seine Persönlichkeit über den Teller definieren und findet unter Gleichgesinnten eine neue Art der Zugehörigkeit. Man weiss angeblich genau, was gut ist und was böse, was man darf und was nicht, was die Eckpfeiler sind im Leben usw. Wenn man sich schwertut mit seiner Religion, bietet sich die Ernährung als Pseudoreligion an, mit einer Vielzahl von Möglichkeiten, Paleo, Vegan, Low Carb usw.

Gibt es eine Gemeinsamkeit all dieser Spezialernährungsformen?

Knop: Sie definieren sich alle über Verzicht. Man verzichtet auf ein, zwei, drei oder auch zehn, zwölf Lebensmittel – und alles wird gut.

Diese Rechnung kann aber durchaus aufgehen.

Knop: Das bestreite ich nicht. Wenn einem Menschen seine Ernährungsform gut bekommt und er sich glücklich fühlt dabei, spricht überhaupt nichts dagegen. Meine Kritik setzt erst dort an, wo das Missionieren beginnt und der Anspruch erhoben wird, dass die eigene Ernährungsform auch für alle anderen Menschen gut ist und sie glücklich macht.

Möglicherweise geschieht das Missionieren in löblicher Absicht: Man will andere auf den rechten Weg bringen.

Knop: Ja, und wenn diese den Weg nicht auch einschlagen, wird schnell über sie gerichtet. Die Ernährungssektierer selektieren auch, wobei sie selbstredend für sich in Anspruch nehmen, dass sie auf der besseren Seite sind. Aber diesen einen

rechten Weg gibt es nun mal nicht. Ich verwende gerne ein abgewandeltes Zitat des Philosophen Paul Watzlawick: «Es gibt so viele gesunde Ernährungsformen, wie es Menschen gibt.» Das heisst: Jeder muss seinen eigenen, für ihn passenden Weg finden, denn: Jeder Mensch is(s)t anders.

Die meistgenannten Feindbilder in der Ernährung wechseln. Derzeit steht der Zucker vorne am Pranger. Weshalb?

Knop: Man braucht anscheinend immer wieder neue böse Buben, weil sich bei den alten herausgestellt hat, dass sie eben nicht so böse sind. Lange Jahre war es das Fett, das als sehr ungesund dargestellt wurde, bis sich nun gezeigt hat, dass es dafür keine Grundlage gibt. Selbst die «ganz bösen» Fette, die tierischen und gesättigten, sind mittlerweile rehabilitiert. Deshalb sucht man sich neue Feinde, wie jetzt eben Zucker. Oder Weizen. Das läuft immer nach demselben Schema ab. Man baut eine Angstmacher-Paranoia auf, um Speziallebensmittel und Bücher zu verkaufen. Beweise für die Schädlichkeit gibts keine. Auch beim Zucker nicht.

Ein zentraler Satz Ihres Buches lautet: «Ignorieren Sie alle Meldungen zu gesundem Essen. Gesund ist nur, was Ihnen schmeckt, nicht, was über viele Medien als gesund dargestellt wird.» Ist es also Ihrer Ansicht nach auch dann gesund, wenn jemand fast nur Lust hat auf Dinge wie Wurst, Pommes, Pizza usw.?

Knop: Ich kann mir nicht vorstellen, dass ein Mensch permanent dasselbe isst. Der Mensch braucht Abwechslung und Vielfalt. Wir leben hier in einem Schlaraffenland, wir haben hochwertigste Lebensmittel zu guten Preisen zur Verfügung, in einer nie da gewesen Vielfalt, Sicherheit

und Qualität. Wenn man auf seinen Körper hört, wird man ein persönliches, ausgewogenes Essen haben. Jenes Wunsches, wie es unser Körper will. Man wird mit Sicherheit nicht dauernd dasselbe essen oder nur noch eine Gruppe von Lebensmitteln, das kann ich mir nicht vorstellen.

Wenn dem so wäre, hätten wir doch nicht so viele dicke und sehr dicke Menschen. Viele Leute essen doch einfach zu viel und falsch.

Knop: Das wiederum ist mir eine zu einfache Schlussfolgerung. Zu viel essen gleich dick gleich krank – das ist zu kurz gedacht. Denn krankhaftes Übergewicht und Krankheit allgemein sind immer multikausal, es gibt immer mehrere Gründe, immer individuell «komponiert». Adipositas (Fettleibigkeit) hat 12 bis 15 verschiedene Ursachen.

Aber das Essen gehört auch dazu.

Knop: Ja, klar, aber ganz zuerst die genetische Veranlagung. Die Gene bestimmen zu 70, 80 Prozent unser Körpergewicht. Im übertragenen Sinn heisst das zunächst, dass man aus einem Bernhardiner nun mal keinen Windhund machen kann. Dann spielen Stoffwechselstörungen eine Rolle, Medikamente haben einen Einfluss, Schlafmangel und Schlafqualität, Essstörungen, Essen aus Frust, Kummer und Langeweile. All das und mehr muss man anschauen und ärztlich sauber diagnostizieren.

Die Mehrheit der Ärzte aber sagt nach wie vor, dass ausgewogene Ernährung und viel Bewegung das Zentrale seien, um ein gesundes Körpergewicht zu haben. Das genügt Ihrer Ansicht also nicht?

Knop: Das genügt nicht nur mir nicht. Die Zahlen über die Behandlung von kindlicher Adipositas sind ernüchternd. Über 90 Prozent scheitern, sogar in stationärer Behandlung. Das bedeutet doch, dass man schlicht nicht weiss, wie man adipöse Kinder dünn bekommt. Und genauso ist es bei Erwachsenen. Ein simpler Ratschlag wie «weniger essen und

viel Bewegung genügt» zeugt nur von Hilflosigkeit.

Was ist, wenn einem weniger essen aufgezwungen wird?

Knop: Wer ständig gegen seinen Körper agiert, wenn man ihm weniger gibt, als er braucht, erzeugt das zweifellos keine guten Gefühle. Deshalb gelten Diäten auch als Einstiegsdroge für Essstörungen und Fettleibigkeit.

Was soll man denn alternativ machen, wenn man das Gefühl hat, man sei zu dick?

Knop: Sie haben schon mal richtig formuliert mit dem Gefühl. Untersuchungen zeigen, dass das gefühlte Übergewicht bei normalgewichtigen Kindern und Jugendlichen problematischer ist als das tatsächliche Übergewicht der Übergewichtigen. Das muss man unterscheiden. Es ist etwas anderes, ob jemand tatsächlich zu dick ist oder ob er sich nur zu dick fühlt, weil er gesellschaftlichen Idealen näher kommen möchte. Wer wirklich Probleme mit dem Gewicht hat, wer deswegen gesundheitlich angeschlagen oder krank ist, sich nicht mehr richtig bewegen kann und unter Schmerzen leidet, muss zum Arzt. Er braucht eine saubere Analyse und eine komplette Diagnose, aus der sich individuelle Massnahmen ableiten lassen.

Und wenn man sich nur übergewichtig fühlt?

Knop: Dann kann man gegen seinen Körper kämpfen. Man kann es mit einer Diät versuchen, man nimmt vielleicht ein paar Kilo ab – und dann wieder zu. Der Jo-Jo-Effekt. Der Kampf gegen sein natürliches Gewicht dauert oft lebenslang, und in den allermeisten Fällen verliert man ihn.

Düstere Aussichten.

Knop: Was heisst düster? Es ist einfach das, was die Wissenschaft hergibt. Natürlich wäre es toll, wenn es eine Superdiät geben würde, die einen schnell und vor allem langfristig schlank macht. Aber schauen Sie sich den Diät-Markt an. Jedes Jahr gibt es neue Trend-Diäten. Und warum? Weil keine wirkt. Wenn etwas wirklich funktionieren würde, müsste man nicht ständig neue Diäten erfinden.

Werden Sie von Leuten, die das mit der Ernährung völlig anders sehen, auch mal heftig angefeindet?

Knop: Das kommt natürlich vor und geht oft unter die Gürtellinie, vor allem von Vertretern dieser Spezialernährungsformen. Ich sage dann jeweils, man solle mir die Studien zeigen, die das, was ich vertrete, widerlegen. Dann hört man meistens nichts mehr. Denn es gibt eben nur Studien, die Zusammenhänge kreieren, wie das Beispiel mit den Zeitungen und dem Herzinfarkt. Solche Korrelationen finden sich für alles – häufig solche, die sich um 180 Grad widersprechen.

Essen Sie alles?

Knop: Ja, bis auf rohe Paprika, die schmecken mir nicht. Im Übrigen höre ich voll auf meinen Körper, was je nach aktuellem Tagesablauf natürlich nicht immer geht. Zudem reizt mich mein Hunger nach Möglichkeit immer schön aus, denn dann schmeckt das Essen am besten. Jedes Essen.

Was mögen Sie am liebsten?

Knop: Ich esse gerne extrem scharf. Ich weiss nicht warum, aber mein Körper will das offenbar, und deshalb kriegt er es auch.

Welchen BMI haben Sie?

Knop: 27. Das gilt gemeinhin als moderat übergewichtig. Normalgewicht ist man angeblich erst unter 25 – andererseits hat man laut Statistik mit BMI 27 die längste Lebenserwartung. Die Datenlage ist auch hier paradox. Der BMI ist ohnehin ein untauglicher Wert, aber obwohl es auch da nur Korrelationen gibt, liest man natürlich trotzdem gerne, dass man die längste Lebenserwartung hat (lacht).

HINWEIS

* Der Deutsche Uwe Knop (Jahrgang 1972) ist Diplom-Ernährungswissenschaftler und immer mal wieder als Kritiker von Ernährungsregeln und der Unterscheidung von «gesunden» und «ungesunden» Lebensmitteln in Erscheinung getreten. Sein neuestes Buch «Ernährungswahn – Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen» ist bei rororo erschienen (192 Seiten, Fr. 14.90).



«Keine Angst vor dem Essen», sagt Uwe Knop. «Nehmen Sie das, was Ihr Körper wünscht, dann ist es gut für Sie. Einen Feind auf Ihrem Teller gibt es nicht.»

Bild Getty



«Jedes Jahr gibt es neue Trend-Diäten. Und warum? Weil keine wirkt.»

UWE KNOP