

Lustessen statt Frustessen

Der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop hat Regeln zu gesundem Essen satt. Er horcht nur noch auf einen Experten: seinen Körper. Und isst, worauf er Lust hat.

INTERVIEW VON VERA SOHMER

Wer sich satt isst, isst systematisch zu viel. Dummes Zeug?

Uwe Knop: Exakt, dummes Zeug. Satt zu sein ist das Ziel des Essens! Sie spüren es an dem Wohlgefühl, das Ihr Körper Ihnen schenkt, nachdem Sie den essenziellsten Trieb zur Lebenserhaltung gestillt haben: den echten Hunger. Wenn Sie sich nicht satt essen, züchten Sie ein unterschwelliges Hungergefühl, das sich irgendwann seinen Weg bahnt zu Heiss-hunger und Fressattacken. Also essen Sie sich satt!

Gehe ich an einer Würstchenbude vorbei, bekomme ich Lust auf Bratwurst – das kann doch nicht die Lust sein, der man Ihrer Ansicht nach folgen soll.

Knop: Wenn Sie wirklich Hunger haben und Lust auf eine Bratwurst, dann essen Sie sie. Es ist weniger wichtig, was Sie essen, sondern dass Sie sich dabei gut fühlen und geniessen. Sind Sie hingegen richtig satt, haben Sie auch keine Lust auf Bratwurst.

Aber das gibt es doch auch: Man hat Lust auf Bratwurst, aber eigentlich keinen Hunger.

Knop: Vielleicht haben Sie ja doch Hunger und verkneifen ihn sich nur, weil Bratwurst ja so ungesund sein soll? Wenn Sie Ihren echten Hunger kennen, kennen Sie auch Ihre echte Lust. Und dann wissen Sie, ob Sie zuschlagen können oder es besser lassen sollten.

Wie unterscheidet man echte und unechte Lust?

Knop: Tatsächlich haben viele Menschen verlernt, zwischen echter Lust und Hunger aus Gewohnheit zu unterscheiden. Aber das Gefühl lässt sich zurückerobern, und zwar ganz einfach: Durchbrechen Sie Essgewohnheiten. Vertrauen Sie nur Ihrem Körpergefühl. Probieren Sie auch Folgendes: Reizen Sie Ihren Hunger aus, bis Sie ihn richtig spüren, aber höchstens so lange, bis die Hände leicht zittrig werden. Das ist zugegebenermassen grenzwertig, aber



Schluss mit dem schlechten Gewissen: Der Körper weiss schon, was gut für ihn ist.

GETTY

spätestens dann werden Sie den Unterschied zum Gewohnheitshunger um 12 Uhr fühlen.

Ich esse monatelang kein Stück Schokolade, habe weder Lust darauf, noch denke ich daran. Ist aber welche im Haus, habe ich keine Ruhe, bis sie alle ist. Es scheint also unterschiedliche Arten von Lust zu geben.

Knop: Selbstverständlich gibt es die Lustempfinden ist individuell, nicht jeder ist scharf auf Süsses. Aber wenn Ihr Körper Schokolade mag, hat er dieses Nahrungsmittel als sinnvoll eingestuft. Verwehren Sie ihm den schokoladigen Nährstoff eine gewisse Zeit, ist die Lust darauf umso grösser, wenn er in greifbarer Nähe ist. Aber auch hier gilt: Ist es die lebenserhaltende Lust, die den echten Hunger begleitet, oder essen Sie die Schokolade aus anderen Gründen wie Frust, Gewohnheit, Langeweile oder Stress? Diese Frage können nur Sie selbst beantworten.

Wenn ich Hunger und Lust auf herzhafte Butter-Rösti habe, aber es sind keine Kartoffeln da – was tun?

Knop: Das Schlaraffenland Schweiz hat eine unglaubliche Vielfalt an Nahrungsmitteln zu bieten, auf die Ihr Körper je nach Bedarf zurückgreift. Wenn das gewünschte Essen nicht verfügbar ist, bekommen Sie mit wachsendem Hunger Lust auf eine Mahlzeit, die in dieser Situation machbar ist. In Ländern mit begrenzter Verfügbarkeit und fehlender Vielfalt ist das natürlich anders. Schätzen Sie also lieber das reichhaltige Angebot an Lebensmitteln, aus dem wir schöpfen, anstatt Angst vor ungesunder Nahrung zu haben.

Woran erkenne ich, dass ich das Richtige zur richtigen Zeit esse?

Knop: Beim Geniessen kommt das klassische «Mmmhhh» aus der Tiefe des Bauches bis über Ihre Lippen. Wer sein Essen nicht vor Wonne leicht stöhnend geniess, wenn auch nur innerlich, sollte bedenken: Entweder ist der echte Hunger noch nicht gross genug, das heisst, man isst zu früh. Oder man isst das Falsche, weil man vernunftgesteuert eine andere Mahlzeit zu sich nimmt als jene, auf die man Lust hat. Das ist gefährlich – und kann langfristig zu Essstörungen führen.

Es gibt Menschen, die auch nach einem ausgiebigen Mal noch Hunger haben – sollen sie weiteressen?

Knop: Fast jeder von uns isst mal zu viel. Das liegt in der Natur des Menschen und an unserem schlaffaffen Überangebot. Da unser Körper aber sein persönliches Idealgewicht, den so genannten Setpoint, halten möchte, reguliert er die Energieaufnahme: Essen Sie einige Tage mehr als benötigt, wird Ihr Hunger in den kommenden Tagen weniger oder



«Jeder isst mal zu viel. Das liegt in der Natur des Menschen.»

UWE KNOP, ERNÄHRUNGS-WISSENSCHAFTLER

der Energieverbrauch steigt, sodass Ihr Körpergewicht langfristig konstant bleibt. Auch deshalb sollte man immer so lange essen, bis man sich richtig wohlighat satt fühlt.

Funktioniert Ihr Essen-nach-Lust-Prinzip auch bei Menschen, die abnehmen wollen?

Knop: Das kann durchaus der Fall sein, wenn das Essverhalten bis anhin massgeblich von Frust, Langeweile oder Stress dominiert ist. Wer abnehmen will, sollte sich daher ein paar Fragen stellen: Warum bin ich so schwer? Habe ich mir einen Schutzpanzer aus Fett angefuttert? Ist Essen für mich ein Seelenröster? Wer die Ursachen dieses hungerfreien Essens eliminiert und nur isst, wenn er wirklich Hunger hat, wird automatisch überflüssige Pfunde verlieren. Grundsätzlich ist zu sagen: Das individuelle Gewicht hängt von den Genen ab und von der Kalorienbilanz, also was ich an Kalorien zuführe und was ich verbrauche. Um Gewicht zu verlieren, muss die Bilanz negativ sein. Es ist daher nicht wichtig, was man isst, sondern wie viel.

Inwieweit werden unsere Lust- und Hungergefühle von aussen beeinflusst? Und wie wehrt man sich dagegen?

Knop: Sie müssen sich nicht gegen die Beeinflussung Ihrer Gefühle wehren, sondern besser gegen die Infiltration Ihres Verstandes durch pseudowissenschaftliche Ernährungsregeln. Der Nutzen von Regeln wie fünfmal am Tag Früchte und Gemüse zu essen, täglich zwei Liter Wasser zu trinken oder weniger Fleisch zu essen, ist nicht belegt – es ist nicht mehr als eine Vermutung.

Wie kommen Sie zu dieser ziemlich kühnen Behauptung?

Knop: Zum einen habe ich Ernährungswissenschaft studiert. Zum anderen in den letzten drei Jahren mehr als 150 aktuelle Studienergebnisse analysiert und Zitate von über 50 namhaften Experten ausgewertet. Darüber hinaus gibt es bei der Ernährung einfach keine wissenschaftlichen Beweise für gängige Regeln – und die wird es auch nie geben: Essen ist zu stark subjektiv und individuell gesteuert, als dass sich genug objektive Kriterien festlegen liessen, anhand derer ein Wissenschaftsbeweis erbracht werden könnte.

Was folgern Sie daraus?

Knop: Wir sollten nur essen, wenn wir Hunger haben. Und zwar nur das, worauf wir Lust haben und was uns schmeckt. Unser Körper weiss am besten, was gut für uns ist. Und er lässt sich nicht so leicht täuschen: Sie merken es daran, dass Sie ein Produkt vielleicht anfangs gut fanden, nach mehrmaligen Verzehr aber nicht mehr essen. Warum? Die Analyse Ihres Körpers lautet: unbrauchbar. Also verspüren Sie auch keine Lust mehr darauf.

Und wenn man nur noch Lust auf Fastfood hat?

Knop: Essen Sie immer das Gleiche? Sicher nicht. Irgendwann ist selbst das leckerste Leibgericht nur noch langweilig. Ihr Körper wird die Geschmackssensoren und Lustgefühle auf andere Nahrungsmittel umstellen und so automatisch für Abwechslung sorgen. Und damit werden Sie auch optimal mit Nährstoffen versorgt sein. Vertrauen Sie Ihrem Körper. Er ist Ihr bester Ernährungsberater.

BUCHTIPP

Kulinarische Intelligenz

Uwe Knop (37) ist Diplom-Ernährungswissenschaftler aus Frankfurt am Main. Er arbeitet seit mehr als zehn Jahren im PR- und Kommunikationsbereich der Ernährungs-, Medizin- und Pharmabranche. Insbesondere der Ernährungs-PR steht Knop kritisch gegenüber.



Sie versuche Konsumenten mit Ratschlägen über angeblich gesunde Ernährungsweisen zu manipulieren. Oft gehe es aber nur darum, bestimmte Produkte oder spezielle Ernährungsformen zu verkaufen. Nach Knops Überzeugung ist es gescheiter, sich nicht beeinflussen zu lassen, sondern sich nur auf seine «kulinarische Körperintelligenz» zu verlassen: das intuitive Wissen zum Wert von Nahrung. Laut Knop haben wir es mit jeder verzehrten Mahlzeit gespeichert, und es erweitert sich mit jedem neuen Essen. Der Körper verfüge damit über alle notwendigen Nahrungsmittelinformationen, auf die er bei Bedarf zurückgreift.

Abrufen lasse sich dieses Wissen nicht mit dem Verstand, sondern indem man auf seinen Bauch horcht: Worauf habe ich Hunger? Worauf habe ich Lust?

vs

HINWEIS

► Hinweis: Uwe Knop, Hunger & Lust. Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz, Books on Demand, 26.90 Franken. ◀

ANZEIGE

Was ist Komplementärmedizin?

Die Komplementärmedizin ist, wie es im Begriff ausgedrückt wird, ein «ergänzendes Zusammenfügen» von verschiedenen medizinischen Denkrichtungen, Diagnoseverfahren und Therapien. Die Komplementärmedizin ist ein einschliessendes Verfahren. Verschiedene Therapiemodelle und -verfahren haben Platz und konkurrenzieren sich nicht. Das Konzept heisst: Schulmedizin und Naturheilkunde zum Wohle des Menschen einsetzen.

Diese Ansicht und dieses Tun setzen wir in unserem Zentrum für Komplementärmedizin im Denken, Leben und Handeln tagtäglich um.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Vereinbaren Sie einen Termin. Wir freuen uns auf Sie.

Paramed, Zentrum für Komplementärmedizin
Haldenstrasse 1, 6342 Baar
Tel. 041 768 20 60
info@paramed.ch
www.paramed.ch

15 Jahre
Paramed
Bildungszentrum und Ambulatorium in Baar
www.paramed.ch

FÜNF TIPPS

Essgenuss

1. Verbannen Sie alles Wissen zu «gesundem» Essen aus Ihrem Kopf. Wählen Sie Lebensmittel nicht nach rationalen Kriterien aus, sondern weil sie Ihnen gut schmecken.

2. Durchbrechen Sie Routinen. Frühstück Sie nicht, wenn Sie keinen Hunger haben, nur weil es ja so gesund ist. Richten Sie sich nach Ihren Bedürfnissen.

3. Bleiben Sie offen für Neues. Das bringt automatisch Abwechslung auf den Teller. Angenehmer Nebeneffekt: Neues zu entdecken, belohnt das Gehirn mit Glücksgefühlen.

4. Sorgen Sie für Ihre ganz persönliche Ess-Ethik. Das Essen soll so aussehen, dass es Ihre Freude steigert. Geniessen Sie mit allen Sinnen in Ihrer eigenen Verzehrsgeschwindigkeit.

5. Der Mensch ist ein natürlicher Allesfresser. Verbieten Sie sich grundsätzlich nichts. Jedes Nahrungsmittel, das schmeckt, ist erlaubt.

vs