

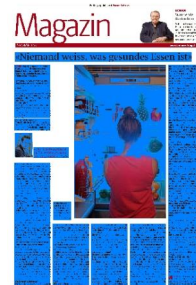
Datum: 29.07.2016

BZ BERNER ZEITUNG

Hauptausgabe

Berner Zeitung
3001 Bern
031/ 330 33 33
www.bernerzeitung.ch

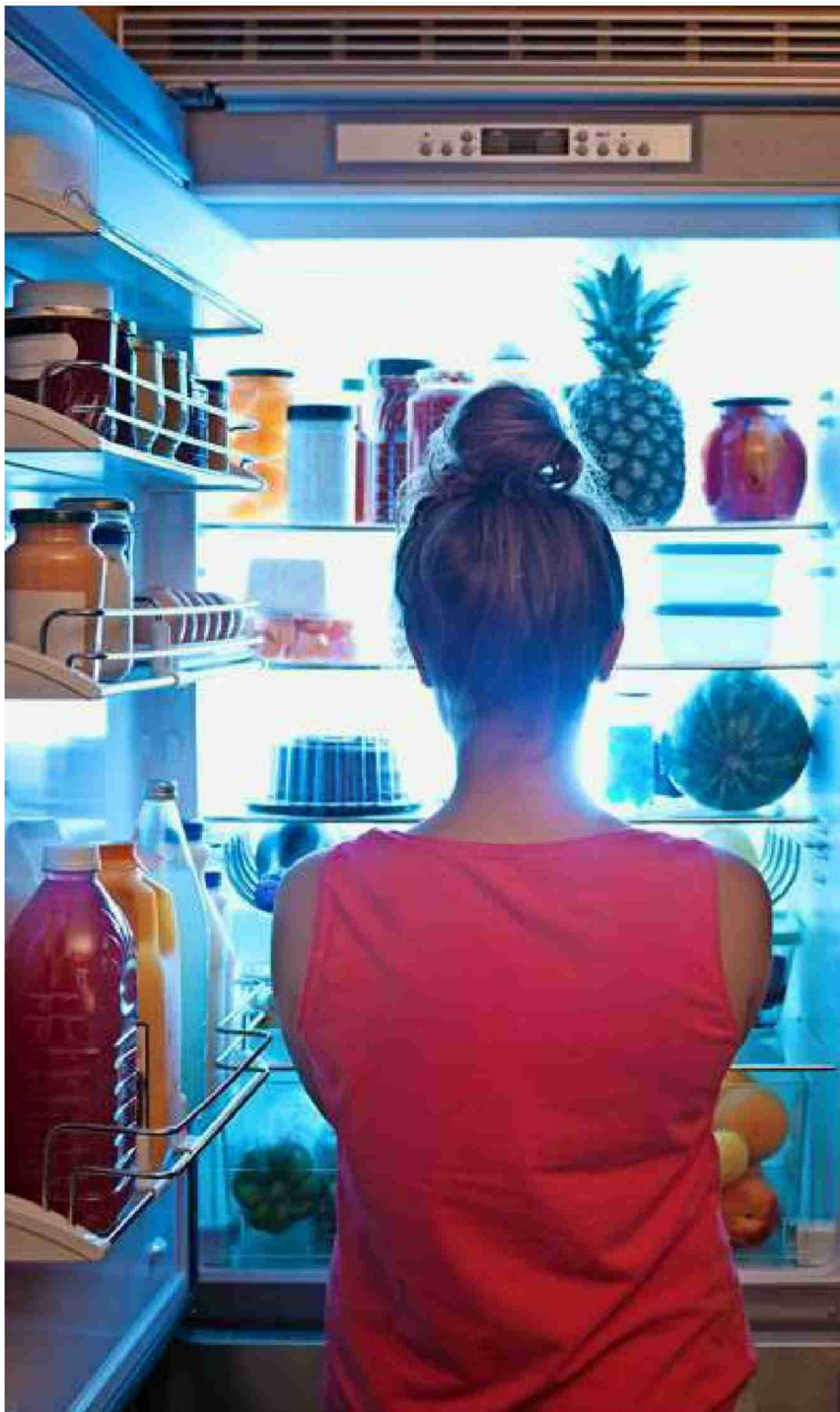
Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 43'723
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



SMP · PSL
Schweizer Milchproduzenten
Produceurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte

Themen-Nr.: 562.003
Abo-Nr.: 563016
Seite: 19
Fläche: 111'736 mm²

«Niemand weiss, was gesundes Essen ist»



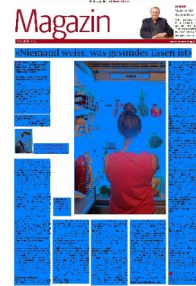
«Keine Angst vor dem Essen», schreibt Uwe Knop in seinem Buch. «Einen Feind auf Ihrem Teller gibt es nicht.»

iStock / Getty Images

Hauptausgabe

Berner Zeitung
3001 Bern
031/ 330 33 33
www.bernerzeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 43'723
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



SMP · PSL
Schweizer Milchproduzenten
Produceurs Suisse de Lait
Produttori Svizzeri di Latte

Themen-Nr.: 562.003
Abo-Nr.: 563016
Seite: 19
Fläche: 111'736 mm²

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.

Uwe Knop*, Sie prangern den «Ernährungswahn» an. Was ist denn schlecht daran, wenn man auf seine Ernährung achtet?

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?

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.

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 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 nie geben. 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?

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 Berner Zeitung etwas weniger an Herzinfarkt gestorben sind als Leser der NZZ. Daraus wird dann die Regel abgeleitet: Berner Zeitung schützt vor Herzinfarkt. Das ist

natürlich 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.

Braucht es denn Ihrer Ansicht nach gar keine Ernährungswissenschaft?

In der bisherigen Form nicht. Das Zeitalter der Beobachtungsforschung neigt sich dem Ende zu. Die Ernährungswissenschaft muss sich neu erfinden. Vor allem muss sie das wenige, was 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 dass sie 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?

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?

Essen ist 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 und so weiter. Wenn man sich schwertut mit seiner Religion, bietet sich die Ernährung als Pseudoreligion an, mit einer Vielzahl von Möglichkeiten: Paleo, Vegan, Low Carb.

Gibt es eine Gemeinsamkeit bei all diesen Gruppen?

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.

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.

Die meistgenannten Feindbilder in der Ernährung wechseln. Aktuell ist es der Zucker.

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.

Sie raten in Ihrem Buch: «Ignorieren Sie alle Meldungen zu gesundem Essen. Gesund ist nur, was Ihnen schmeckt, nicht, was über viele Medien als gesund dargestellt wird.» Was, wenn jemand nur Lust auf Wurst und Pommes hat?

Ich kann mir nicht vorstellen, dass ein Mensch permanent das Gleiche 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 gewesenen Vielfalt, Sicherheit und Qualität. Wenn man auf seinen Körper hört, wird man ein persönliches, ausgewogenes Essen haben. Jenes Wunschessen, wie es unser Körper will.

Hauptausgabe

Berner Zeitung
3001 Bern
031/ 330 33 33
www.bernerzeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 43'723
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



SMP · PSL
Schweizer Milchproduzenten
Produceurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte

Themen-Nr.: 562.003
Abo-Nr.: 563016
Seite: 19
Fläche: 111'736 mm²

Man wird mit Sicherheit nicht dauernd das Gleiche essen, das kann ich mir nicht vorstellen.

Wenn dem so wäre, hätten wir doch

nicht so viele Dicke. Viele Leute essen doch einfach zu viel und falsch.

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, sprich Fettleibigkeit, hat 12 bis 15 verschiedene Ursachen.

Aber das Essen gehört auch dazu.

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 dafür

seien, ein gesundes Körpergewicht zu haben. Das genügt Ihrer Ansicht also nicht.

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.

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

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?

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.

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 Diätmarkt an. Jedes Jahr gibt es neue Trenddiäten. Und warum? Weil keine wirkt.

Welchen BMI haben Sie?

27. Das gilt gemeinhin als moderat übergewichtig. Normalgewicht ist man angeblich erst unter 25 – doch hat man gemäss Statistik mit BMI 27 die längste Lebenserwartung. Die Datenlage ist auch hier paradox. *Interview: Hans Graber*

Zur Person: Uwe Knop (Jg. 1972) ist Diplom-Ernährungswissenschaftler. Sein neuestes Buch «Ernährungswahn» ist bei Rororo erschienen (192 Seiten, rund 15 Franken).



«Die Gene bestimmen zu 70, 80 Prozent unser Körpergewicht.» *Uwe Knop*