

Streifzug im Ernährungsdschungel

Über Ernährungsmythen, Diätformen, Identitätsstiftung, Modekrankheiten und wie man ernährungstechnisch am Boden bleibt.

„Der Mensch ist, was er isst“, und nicht umsonst hat schon Hippokrates die Ernährung neben Bewegung, Bewusstsein, Umwelt und Entspannung zu einer der fünf Säulen erklärt, auf denen unsere Gesundheit beruht. Gesundheit ist aber nicht nur eine individuelle Ressource: Konjunkturforscher Leo Nefiodow hat für den Jahrhundertwechsel prognostiziert, dass Biotechnologie und psychosoziale Gesundheit die Informationstechnik in ihrer Leifunktion für unsere Wirtschaft ablösen. Unsere Ernährung ist aber schon länger viel mehr als die Substanzen, die uns am Leben erhalten. Sie ist einer der wichtigsten Wirtschaftsfaktoren, sie dient der Identitätsstiftung und ist auch ein Feld, auf dem Ideologien ausgefochten werden.

Mit exotischen Namen wie Goji-, Acai- und Aronia-Wunderbeeren und Himalayasalz werden auf der einen Seite Heilsversprechen gegeben, auf der anderen wecken Wörter wie „versteckte Diglyceride“, „Dickmacher“, die „Zuckerlüge“ und „freie Radikale“ unsere Angst, dass das, was auf unserem Teller liegt, das Potenzial hat, uns von innen her krank, dick oder dumm zu machen.

In diesem heiß umkämpften Feld ist es manchmal nicht so leicht zwischen Information und Manipulation zu unterscheiden. Brauchen wir wirklich Nahrungsergänzungstoffe, weil unsere Nahrung zu nährstoffarm geworden ist? Wurden wir nun von der amerikanischen Zucker-Lobby vorsätzlich vergiftet, oder darf das süße Gift in Maßen genossen Teil einer ausgewogenen Ernährung sein? Ist Himalayasalz besser als heimisches Steinsalz, und bringen Goji- und Acaibeeren wirklich mehr als Äpfel und Birnen? Ist Schweinefleisch tatsächlich gesünder als sein Ruf, oder hat Andrea Kdolsky in ihrer zweijährigen Amtszeit als Gesundheits- und Familienministerin nur Werbung für ihre Kumpels gemacht?

Fasten, Trennkost und andere Diäten

Unsere Zivilisationskrankheiten wie Herz- und Gefäßerkrankungen, Diabetes mellitus Typ II und Allergien gehen auf einen ungesunden Lebensstil – zu viel Stress, zu wenig Bewegung und Fehlernährung - zurück. Aber wie sieht denn eine richtige Ernährung aus? Die Antworten und Empfehlungen sind vielfältig und umfassen Empfehlungen zur ausgewogenen Mischkost ebenso wie zur Aufnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder Nahrungsmittelkarenzen.

War man als Vegetarier vor zwei Jahrzehnten noch dazu genötigt, sich beim auswärts Essen von Beilagen zu ernähren, von Veganern ganz zu schweigen, lebt heute eine ganze Industrie von Fleisch – beziehungsweise Tierprodukt-freien Ernährungsformen. Es gibt viele gute Gründe, kein Fleisch zu essen, die nicht nur den eigenen Körper, sondern auch die Tierhaltung und unsere Umwelt betreffen, aber Vegetarier ist mehr als eine Ernährungsform. Sie ist eine Lebensphilosophie und wirkt als solche identitätsstiftend. Wer via Internetplattform auf Partnersuche ist, kann zum Beispiel seine Suche über ernährungsphilosophische Präferenzen einschränken.

Unser Körper ist evolutionär auf Zeiten der Dürre ausgelegt. Periodisches Fasten durch Nahrungsmittelknappheit war vor der Entstehung der modernen Zivilisation Teil des menschlichen Lebens. Es regt den Körper zu einer Art biologischem Recycling an. Überflüssige Moleküle, defekte Zellteile und geschädigte Zellorganellen werden dabei abgebaut und in Energie umgesetzt. Auf permanenten Überfluss ist unser Körper evolutionär nicht eingestellt. Der Versuch, uns von Krankheiten oder Übergewicht mit verschiedenen Ernährungsphilosophien und Nahrungsmitteldiäten zu kurieren, diesen vorzubeugen oder zumindest eine Orientierung in unser Überangebot zu bringen, ist nicht neu. Hildegard von Bingen hat schon im 12. Jahrhundert Empfehlungen für die Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern gegeben. Die Trennkost und

das Konzept von der Übersäuerung des Körpers etwa sind etwa hundert Jahre alt. Ihr Entwickler William Howard Hay vertrat die Meinung, dass unsere Zivilisationskrankheiten durch eine Übersäuerung des Körpers entstehen, die vor allem durch die gemeinsame Aufnahme von Eiweiß und Kohlenhydraten hervorgerufen werde und empfahl, diese zu vermeiden. Die so genannte Rohkosternährung, bei der weitgehend unerhitzte Lebensmittel konsumiert werden, wurde Mitte des vergangenen Jahrhunderts populär. Einen anderen Ansatz verfolgt etwa die Blutgruppendiät, welche in den 90er Jahren vom amerikanischen Naturheilkundler Peter J. D'Adamo entwickelt wurde. D'Adamo vertritt die Meinung, dass sich die Nahrungsmittelverträglichkeit von Menschen mit unterschiedlichen Blutgruppen evolutionär bedingt unterscheidet. Die Blutgruppe 0 stamme aus der Zeit der Jäger, Vertreter dieser Blutgruppe würden Fleisch gut vertragen. Der A-Typ sei der „Landwirt“ und profitiere am meisten von einer vegetarischen Lebensweise, Typ B, der Nomade, sei Allesesser und der AB-Typ Mischköstler.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht die genannten Ernährungsformen wiederum kritisch. Eine Übersäuerung sei unwahrscheinlich, weil „Kohlenhydrat- und eiweißspaltende Enzyme gleichzeitig in den Darm abgegeben werden, so dass beim gesunden Menschen eine gleichzeitige Verdauung von Kohlenhydraten und Eiweiß gewährleistet ist.“ Die Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten sei außerdem unmöglich, weil viele Lebensmittel beide Hauptnährstoffe enthalten. Nachweise, dass sich Erkrankungen durch die Blutgruppendiät positiv beeinflussen lassen, gebe es keine, und eine vollständige Rohkosternährung könne zwar zu einer Gewichtsreduktion aber auch zu einer Mangelernährung führen. Was also stimmt nun?

Maßgeschneiderte Ernährung oder aus dem Bauch heraus?

In der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM) und im Ayurveda sind Nahrungsempfehlungen individualisiert. Die östlichen Medizinsysteme geben ihre Empfehlungen je nach der Konstitution des Menschen ab, die in einer gründlichen Anamnese erfasst wird. In der Regel wird ganz im Gegensatz zur Rohkost empfohlen, Nahrung möglichst in gekochter Form aufzunehmen. Durch das Erhitzen werde den Nahrungsmitteln Energie zu geführt und sie seien damit leichter verdaulich. Dennoch könnte für den einen oder anderen hitzigen Übergewichtigen Rohkost gesundheitsförderlich sein.

Interessant ist aber doch die Frage, warum wir überhaupt bereit sind, uns vorschreiben zu lassen, was wir essen sollen. Sollte man nicht meinen, dass unser Körper uns mitteilt, was er braucht? Schwangere Frauen wissen zu diesem Thema Interessantes berichten. Etwa von Zeiten, in denen sie ein überbordender Appetit nach ganz spezifischen Lebensmitteln überfällt, die zufällig die Inhaltsstoffe beinhalten, die gerade dem werdenden Leben zuträglich sind. Plötzlich schmeckt der Kaffee nicht mehr, dafür Orangen oder Trauben umso mehr, die eine hohe Konzentration an Folsäure enthalten oder Papayas, die den Milchfluss stimulieren.

Auch diesem Prinzip hat sich eine Ernährungsdiät verschrieben: Nach dem Konzept der Instinctotherapie zeigt unser Geruchs- und Geschmackssinn an, welche Nahrungsmittel nützlich für den Organismus sind. Entwickler Guy-Claude Burger heilte sich mit dieser Sonderform der Rohkosternährung Mitte der 60er von einer Krebserkrankung. Burger ging davon aus, dass wir mit Hilfe des Geruchs- und Geschmackssinnes den momentanen Wert eines bestimmten Lebensmittels für den Körper instinktiv erfassen können - solange es naturbelassen, also roh und ungewürzt ist. Aber auch hierfür liefern andere Philosophien Gegenargumente. Aus Sicht der TCM etwa kann dieser Schuss nicht nur wegen der fehlenden Erhitzung nach hinten losgehen. Gemäß dem so genannten Resonanzprinzip ziehen uns nämlich gerade die Nahrungsmittel an, die unserer Grundkonstitution entsprechen. Deren langfristiger Verzehr kann die Konstitution jedoch so verstärken, dass daraus wiederum Pathologien entstehen können. Jemand mit einer heißen Konstitution kann sich etwa mit Fleisch, Zwiebeln und Alkoholübergenuß einen Bluthochdruck anessen.

Worüber sich jedenfalls alle ernstzunehmenden Ernährungsformen einig sind, ist dass es empfehlenswert ist, möglichst wenig Fertigprodukte und damit Zusatzstoffe zu konsumieren. Diese werden neben einem gestressten Immunsystem, einem Ungleichgewicht der Darmflora und psychischen Ursachen als Auslöser für Nahrungsmittelunverträglichkeiten genannt, welche in den vergangenen Jahren massiv angestiegen sind. Für eine Laktose-, Fruktoseintoleranz und Zöliakie werden Enzymdefekte oder –mangel verantwortlich gemacht. Unspezifischere Formen ordnet Medizinerin und Psychotherapeutin Eva-Maria Kreamer allerdings einem anderen Bereich zu. „Ich sehe Nahrungsmittelunverträglichkeiten als Modekrankheit. Im 19. Jahrhundert litt man vielleicht an Hysterie, heute an einer Glutenunverträglichkeit“, sagt die Expertin. „Aus medizinischer Sicht macht diese allerdings keinen Sinn. Entweder man hat Zöliakie oder nicht. Das heißt nicht, dass Betroffene keine Symptome haben, die Behandlungsform ist nur eine andere. Bei neurotischen Patienten muss man sich die Frage stellen, wer denn einen Krankheitsgewinn hat. Im Fall der Nahrungsmittelunverträglichkeiten besteht neben dem primären und sekundären Krankheitsgewinn sogar ein tertiärer: Eine ganze Industrie verdient daran.“

Ein Art Fazit

Was also ist das Fazit? Eigentlich ist es gar nicht so kompliziert. Die oben erwähnte Goji-, Acai- und Aronia-Wunderbeeren enthalten zwar Antioxidantien und binden damit freie Radikale, aber das tun Petersilie und viele andere Kräuter, Obst und Gemüse ebenso. Das Steinsalz aus unseren Bergwerken ist genauso gut wie das aus dem Himalaya. Wer **reduzierten Fleischkonsum** praktiziert, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes, sondern auch unserer Umwelt, denn nur zur Erinnerung: Für einen Kilo Rindfleisch werden 15.000 Liter Wasser, 27 bis 49 Quadratmeter Raum benötigt, und es entstehen 27 Kilogramm Kohlendioxid. **Milch- und Fertigprodukte, Alkohol und Zucker sollten in Maßen** konsumiert werden, stattdessen profitiert unser Organismus von **verdauungsaktivierendem Gemüse**. Eine Anpassung der Ernährung an die eigene Konstitution ist eine Lebensstilentscheidung, eine **Anpassung an den Lebensalltag** hingegen empfehlenswert: Menschen mit sitzenden Berufen benötigen zum Beispiel weniger Kohlehydrate, und wer viel geistig arbeitet, verbraucht mehr Eiweiße. **Bitterstoffe** sollten übrigens in keiner Ernährungsform fehlen. Sie regen die Darmaktivität ebenso an wie Leber und Galle, führen zum Abbau von Schadstoffen und zügeln den Appetit auf ein natürliches Maß. Durch die angeregte Darmtätigkeit verhindern sie außerdem Gärprozesse. Bewegung gehört zu einer gesunden Lebensführung unabdingbar dazu, und die essenziellsten Erkenntnisse haben sich schon Jahrhunderte bewährt. Da wären etwa Goethes Aphorismus „Alles mit Maß und Ziel“. Und aktueller ein Satz des angenehm undogmatischen TCM Experten Claude Dialosa: „Wenn Milchkaffee und Croissant das Herz erfreuen, sorgt es auch für die nötige Verdauungsenergie.“ Mit anderen Worten, bei all dem Überangebot an Informationen gilt es, das Genießen nicht zu vergessen. In diesem Sinne: Mahlzeit.