

Gesunde Ernährung – Wunsch und Wirklichkeit

Fett ist gesund – Fett ist ungesund! Kohlenhydrate sind gesund – Kohlenhydrate sind ungesund! Zucker ist gesund – Zucker ist ungesund! Light-Produkte sind gesund – Light-Produkte sind ungesund! Zuckeraustausch-Stoffe sind gesund – Zuckeraustausch-Stoffe sind ungesund! Kartoffeln und Nudeln machen dick – Kartoffeln und Nudeln machen nicht dick! Obst und Gemüse ist gesund – Obst und Gemüse ist ungesund (weil vergiftet)! Idealgewicht ist gesund – Idealgewicht ist ungesund! Übergewicht ist gesund – Übergewicht ist ungesund!

Die Menschen würden immer dicker und kränker, prophezeien die Ernährungswissenschaften. Entzündungen, Diabetes, Herzinfarkt und Krebs seien die Folge. Als Gegenmittel wird eine gesunde Ernährung propagiert, mit der Krankheiten besiegt werden könnten. Aber was ist eigentlich gesunde Ernährung?

«Die permanenten und sich ständig ändernden Empfehlungen, wie man sich gesünder ernährt, machen die Menschen womöglich nur noch kränker». Dies behaupten die Epidemiologen und Gesundheitswissenschaftler Paul Marantz, Elisabeth Bird und Michael Alderman vom Albert Einstein College of Medicine in New York im aktuellen *American Journal of Preventive Medicine* (online). «Viele Empfehlungen zur öffentlichen Gesundheitsvorsorge und gesunden Ernährung sind nicht wissenschaftlich fundiert», bemängeln die Autoren. «Solange man keine Beweise dafür hat, dass etwas schädlich oder nützlich ist, besteht der beste Ernährungsratschlag darin, keine Ernährungsratschläge zu befolgen.» Und Marantz, Bird und Aldermann beklagen vor allem, dass Ernährungsempfehlungen selten wissenschaftlich ausreichend belegt gewesen seien. Studien in diesem Bereich sind von vielen unbekanntem oder kaum messbaren Einflüssen abhängig, und so kommt es in der Ernährungsforschung immer wieder zu völlig widersprüchlichen Ergebnissen. Diese werden länderspezifisch von Ministerien, Fachgesellschaften und anderen Institutionen in Form ständig wechselnder Empfehlungen bekanntgegeben – in der Hoffnung, dass sich die Masse der Verbraucher daran orientiert.



Jüngstes Beispiel ist die Kampagne «Fünf am Tag»: Frische ist angesagt für fünf Portionen Obst und/oder Gemüse, die wir täglich konsumieren sollen. Wissenschaftlich zwar gut belegt (in den kommenden Ausgaben dieser Fachzeitschrift werden wir ausführlich darüber berichten), scheinen dieser gutgemeinten Aktion jedoch andere Trends in unseren westlichen Gesellschaftssystemen den Kampf angesagt zu haben. Zeit ist knapp, und der Weg zum nächsten Einkaufszentrum nicht weit. Die Versorgung mit Nahrung ist heutzutage ein netter Shopping-Bummel durch den Supermarkt, in dem es scheinbar an nichts fehlt und wo wir nur allzugerne den Versprechungen der Nahrungsmittelindustrie unterliegen. Meterlange Regale mit Fertiggerichten breiten sich dort stetig aus (die Nachfrage scheint enorm zu wachsen) und verdrängen mehr und mehr die Bereiche mit Frischprodukten. Fertiggerichte, durchwegs angereichert mit Geschmacksverstärkern, Aromen, kräftiger Kunstwürze und anderen suspekten Substanzen versetzen die Geschmacksareale des Gaumens in freudige Genusstäumele und sind damit reizvoller – und teils preiswerter – als frisches Obst und Gemüse, das häufig nach nichts mehr schmeckt, immer teurer wird und zudem noch mit Düngemitteln, Schwermetallen und sonstigen Giften belastet zu sein scheint.

In der jüngsten Studie «Food Consumption 2008: Ess- und Verzehrverhalten in der Schweiz» der Universität St. Gallen wurden mehr als 1'000 zufällig ausgewählte Teilnehmer zu ihren Essgewohnheiten befragt. Die Ergebnisse sind repräsentativ: Das Bedürfnis, schnell zu essen, steigt stetig. Wer hungrig ist, kauft sich meistens rasch etwas über die Gasse. Diese Tendenz hat sich gegenüber 2003 verstärkt. Ebenfalls beliebt ist das Essen vor dem Computer oder im Supermarkt an der warmen Theke. Auch Bäckereien sind ein häufiges Ziel. Die Konsumenten informieren sich bevorzugt über die Packungsangaben (!), wie gesund etwas ist. Vegetarisches ist eher unbeliebt.

Snacking, Take Away, Food on the Move, Fast Food, Convenience Food – schnelles und bequemes Essen ist in, zeitaufwändiges Kochen am Herd zu Hause ist out und scheint nur noch von einer Minderheit geschätzt zu werden. Bedauerlicherweise geht damit auch ein wichtiger sozial-kommunikativer Aspekt in der Familie verloren.

Wir freuen uns auf Ihre Kommentare!

Dr.rer.nat. Stefan R. Becker, Herausgeber