

**SÜDWESTRUNDFUNK
SWR2 WISSEN - Manuskriptdienst**

**Richtig essen, aber wie?
Wissenschaftler streiten über die gesunde Ernährung**

Autorin: Stefanie Peyk
Redaktion: Sonja Striegl, Markus Bohn
Sendung: Mittwoch, 4. Februar 2009, 8.30 Uhr, SWR 2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula (Montag bis Sonntag 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden erhältlich. Bestellmöglichkeiten unter Telefon: 07221/929-6030

Entdecken Sie den SWR2 RadioClub!

Lernen Sie das Radioprogramm SWR2 und den SWR2 RadioClub näher kennen! Fordern Sie unverbindlich und kostenlos das aktuelle SWR2-Programmheft und das Magazin des SWR2 RadioClubs an.

SWR2 RadioClub-Mitglieder profitieren u.a. von deutlichen Rabatten bei zahlreichen Kulturpartnern und allen SWR2-Veranstaltungen sowie beim Kauf von Musik- und Wort-CDs. Selbstverständlich erhalten Sie auch umfassende Programm- und Hintergrundinformationen zu SWR2. Per E-Mail: radioclub@swr2.de; per Telefon: 01803/929222 (9 c/Minute); per Post: SWR2 RadioClub, 76522 Baden-Baden (Stichwort: Gratisvorstellung) oder über das Internet: www.swr2.de/radioclub.

SWR 2 Wissen können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR 2 Webradio unter www.swr2.de

Atmo: Kochgeräusche

O-Ton – Kochkursteilnehmerin:

Wir essen sehr viel Butter, viel Sahne, viel Zucker, wir essen eigentlich fast jeden Tag Fleisch, eigentlich alles, was ungesund ist. Und dazu habe ich dann noch zwei kleine Kinder – na ja, und die lernen das im Moment nicht gerade, gesund zu leben.

Autorin:

Höchste Zeit also für den Volkshochschulkurs „Rezepte aus der Vollwertküche“. Hier in der Pestalozzi-Schule im Berliner Stadtteil Zehlendorf werden mit Hingabe rote Bete gerieben, Zwiebeln geschält und Kürbisse zerteilt.

O-Ton – Kochkursteilnehmer:

Ich hab gemerkt, dass ich mich ausgesprochen ungesund ernähre. Also, ich komme tagsüber wegen meiner Arbeit kaum zum Essen, und dann abends werfe ich im Prinzip alles rein, was irgendwie erreichbar in der Gegend steht, und das muss abgestellt werden.

Autorin:

„Richtig essen, aber wie? - Wissenschaftler streiten über die gesunde Ernährung“. Eine Sendung von Stefanie Peyk.

Die Flut an Ernährungsratschlägen ist verwirrend groß. Kaum eine Woche vergeht ohne Berichte über neue Ergebnisse der Ernährungswissenschaft. Was wir lesen, hören und sehen, sind Versprechungen: Fetter Seefisch soll vor Depressionen und Alzheimer schützen, Tomaten sollen Falten vorbeugen und gleichzeitig den Blutdruck senken, Soja soll helfen gegen Osteoporose, Knoblauch könnte uns vor Magenkrebs bewahren. Natürlich kann kein einzelnes Nahrungsmittel alles auf einmal leisten. Auf die richtige Mischung kommt es an. Wie die aussehen könnte, füllt Hunderte Ratgeberbücher. Mit den Rezepten wird auch die Hoffnung auf ein längeres und angenehmeres Leben verkauft. Die Teilnehmer des Berliner Kochkurses setzen auf Vollwertkost. Von einer Ernährungsumstellung versprechen sie sich:

O-Ton – Kochkursteilnehmerin:

Lange zu leben, gesundes Herz, schöne Haut vielleicht auch, ja, dass es meinem Organismus einfach gut geht dabei.

O-Ton – Kochkursteilnehmer:

Ja, ich hoffe zunächst mal, dass ich mit einer gesunden Ernährung länger und gesünder leben kann. Dass sich gesundheitliche Probleme vielleicht ein bisschen später einstellen oder vielleicht ganz vermieden werden und dass ich mich insgesamt wohler fühle während des täglichen Lebens.

Autorin:

Ähnlich hohe Erwartungen hat auch die Kursleiterin und Diätassistentin Elektra Polychronidou. Vollwerternährung senke das Risiko für eine ganze Reihe von ernährungsabhängigen Krankheiten. Im Kurs erklärt sie, was an der Vollwerternährung „vollwertig“ ist.

O-Ton – Elektra Polychronidou:

Vollwertküche ist im Grunde die Küche, wo wir die Lebensmittel so natürlich wie möglich zubereiten. Wir verwenden zum Beispiel, wenn wir einen Salat machen mit Apfel und roter Bete, wie wir es heute machen, den Apfel mit der gesamten Schale. Oder wenn wir eine Tomatensuppe kochen, dann schälen wir die Tomaten nicht, blanchieren sie nicht, sondern benutzen die Schale mit. Weil wir davon ausgehen, dass wenn das Lebensmittel als Ganzes benutzt wird, die Nährwerte, wie die Vitamine oder Mineralstoffe, am besten da drin enthalten sind.

Autorin:

Das leuchtet den Kursteilnehmern ein. Bevor sie allerdings von möglichen Vorteilen der Vollwerternährung profitieren können, müssen sie einiges in Kauf nehmen:

O-Ton – Kochkursteilnehmerin:

Den Kindern hatte ich jetzt schon mal was vorgekocht, hier aus dem Kursus, und die waren nicht so begeistert. Also für die ist das eine große Umstellung, denke ich mir.

Autorin:

Der Mutter hat's geschmeckt, aber leicht zu verdauen war ihr erstes Vollwert-Menü nicht:

O-Ton – Kochkursteilnehmerin:

Ja, ich hatte einen Blähbauch gehabt, ich kam mir vor wie im fünften Monat schwanger am nächsten Tag. Die Hosen haben nur gekniffen. Was haben wir denn gegessen? Vollkornauflauf, mit verschiedenen Gemüsesorten dabei. War auch sehr lecker gewesen. Und eine Zucchini-Suppe. wir haben vier Mal in verschiedenen Arten Vollwertkost gegessen an dem Abend, und da ist mein Körper wahrscheinlich einfach nicht dran gewöhnt.

Autorin:

Die Kursleiterin rät, ganz allmählich, nach und nach, auf Vollwerternährung umzustellen. Ein Schritt auf dem Weg: Jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse essen. – Das empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, die wissenschaftliche Fachgesellschaft für Ernährungsfragen. Der Potsdamer Ernährungsepidemiologe Professor Heiner Boeing begründet das so:

O-Ton - Heiner Boeing:

Eine der Erkenntnisse war, dass Obst und Gemüse zum Beispiel Einfluss auf den Blutdruck hat. Und wir haben zeigen können, dass ein hoher Verzehr von Obst und Gemüse das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt.

Autorin:

Nur: „Fünf am Tag“ ist ein extrem hoch gestecktes Ziel. – Das finden auch die Teilnehmer des Kochkurses.

O-Ton – Kochkursteilnehmer:

Nein, schaff ich nicht, definitiv nicht. Ist ein guter Rat, und den liest man auch überall, in jedem Fitnessmagazin und was weiß ich, aber nein, schaff ich nicht.

O-Ton – Kochkursteilnehmerin:

Also, ich krieg's organisatorisch irgendwie nicht hin. Ich hab da nicht die Möglichkeiten, da dann tagsüber so drauf zu achten.

Autorin:

Dem Ernährungsmediziner Hans Konrad Biesalski, Professor an der Universität Hohenheim bei Stuttgart, ist bewusst, wie schwer es vielen Menschen fällt, tatsächlich auf fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu kommen. Und er beruhigt:

O-Ton – Hans Konrad Biesalski:

Na, selbstverständlich tun's drei oder vier auch. Also, das fünf ist jetzt mal so hoch gerechnet aus epidemiologischen Studien. Es gibt amerikanische Studien, die toppen das. Die hatten früher sieben, jetzt haben sie neun am Tag. Das 5-am-Tag-Programm, das ist ein gut gemachtes Programm, muss man sagen. Aber wenn ich dann sage: eine Portion sind hundert bis hundertfünfzig Gramm... ich halte das für unrealistisch, dass das jemand – und das muss man jetzt auch dazu sagen – ein Leben lang so macht.

Autorin:

Egal, wie schwer umzusetzen sie ist, die 5-am-Tag-Regel wird gebetsmühlenartig wiederholt – seit Jahren. Ernährungsmediziner Biesalski weiß, wer hinter dem Programm steckt.

O-Ton – Hans Konrad Biesalski:

Auch das 5-am-Tag-Programm ist, und ich meine das nicht negativ, ein Lobby-Programm. Denn die Gemüse herstellende Industrie hat natürlich ein großes Interesse, dass es verkauft wird. Und wenn man an die Grundlagen von 5-am-Tag geht, dann trifft man auf ein Unternehmen, welches Ananas in Dosen verkauft und damit viel Erfolg hatte. Das sind die Gründer von 5-am-Tag gewesen. Da ist ja nichts gegen zu sagen. Jeder will verdienen.

Autorin:

Auch wenn Lobby-Interessen bei dem Programm eine Rolle spielen - Barbara Methfessel, Professorin für Ernährungs- und Haushaltswissenschaft an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, hält die 5-am-Tag-Regel für sinnvoll:

O-Ton – Barbara Methfessel:

Diese 5-am-Tag-Regel ist so eine Art pädagogische Regel. Denn wer das schafft, fünf am Tag zu essen, der isst weniger andere Dinge. Wenn ich darauf orientiere und sage: „Oh, ich habe meine Apfel noch nicht gegessen“, dann greife ich vielleicht eher zum Apfel als zu irgendeinem Schokoriegel, der eine Energiebombe ist und wenig gibt. Ich sehe das eher als eine Empfehlung, die eine Grundorientierung gibt, dass ich auch nicht nur meine, dass ich mit Currywurst und Pommes Frites, also gemüsearm, wirklich gut durchs Leben komme.

Autorin:

5-am-Tag also nicht als Ziel, das jeder jeden Tag erreichen muss, sondern als Richtung. Welche Vorteile es hat, diese Richtung einzuschlagen, zählt der Ernährungsmediziner Hans Konrad Biesalski auf.

O-Ton – Hans Konrad Biesalski:

5 am Tag heißt möglicherweise, dass jemand, der fünf Mal am Tag Obst und Gemüse isst, in seiner Energiezufuhr so isst, dass er ein normales Körpergewicht

hat, dass er ausreichend Ballaststoffe hat, und vor allen Dingen mal, dass er auch eine ganze Reihe an Mikronährstoffen hat, und die haben wir eben nur im Rahmen einer halbwegs ausgewogenen und nicht zu stark prozessierten Mischkost.

Autorin:

„Mikronährstoffe“, das sind zum Beispiel die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Flavonoide oder Polyphenole. Zu den Mikronährstoffen gehören aber auch die Mineralstoffe, die Spurenelemente, und natürlich die Vitamine.

Die Ernährungswissenschaft hat heute eine recht genaue Vorstellung davon, welche Menge eines bestimmten Vitamins ein Mensch braucht, um nicht unter Mangelerscheinungen zu leiden – wie viel Vitamin C etwa nötig ist, um nicht an der Seefahrer-Krankheit Skorbut zu erkranken. Experten empfehlen zwischen 50 und 150 Milligramm Vitamin C pro Tag, abhängig vom Alter und vom Lebensstil. Genug Vitamine und andere Mikronährstoffe zu bekommen, darum geht es auch den Teilnehmern des Berliner Kochkurses.

O-Ton – Kochkurseilnehmerinnen:

Es ist so, wir wollten mal uns gesünder ernähren: so wenig wie möglich konserviert, so viel wie möglich naturbelassen und nicht aus der Büchse, wenig Konserve, so weit es machbar ist. – Also, gesunde Ernährung wäre für mich, dem Körper genau das zu geben, was er braucht: Nährstoffe im wesentlichen und Vitamine.

Autorin:

Ob Mikronährstoffe auch vor Krankheiten wie Krebs schützen – diese Frage treibt Wissenschaftler wie die Biochemikerin Regina Brigelius-Flohé um. Sie ist Professorin am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke. Sie will zum Beispiel herausfinden, ob und wie das Spurenelement Selen und bestimmte Inhaltsstoffe aus Kohl, Broccoli oder Senf gegen Krebs wirken. Dafür experimentiert sie mit Zellkulturen und Mäusen. Schon jetzt ist klar: Die Sache ist kompliziert. Selen etwa kann – je nach Krankheitsstadium – mal helfen, mal schädlich sein.

O-Ton – Regina Brigelius-Flohé:

Bei der Entstehung von Krebs ist möglicherweise ein guter Selen-Status hilfreich. Es gibt auch Untersuchungen, die zeigen, dass wenn der Krebs am Wachsen ist, dass es dann möglicherweise kontraproduktiv ist, sehr viel Selen zu haben, aber wenn der Krebs anfängt zu metastasieren, dann ist es wieder so, dass ein guter Selen-Status hilft, das zu verhindern.

Autorin:

Ähnlich vertrackt verhält es sich mit den „freien Radikalen“. Diese Moleküle kommen in jedem Körper vor – und sie können zur Krebsentstehung beitragen. Regina Brigelius-Flohé erklärt, wie.

O-Ton – Regina Brigelius-Flohé:

Freie Radikale entstehen im Reagenzglas, das sind Moleküle, die ein ungepaartes Elektron haben. Das heißt, die haben immer ein Ärmchen frei, mit dem sie gerne einen Partner ergreifen würden, und das können sie sehr aggressiv machen, und dann kann es auch passieren, dass der Partner, den sie angreifen, dann auch dadurch gestört oder zerstört wird.

Autorin:

Freie Radikale können also die Zellen schädigen. Um das zu verhindern, schwören viele Menschen auf sogenannte Antioxidantien, zum Beispiel die Vitamine A, C und E, die die freien Radikale unschädlich machen sollen. Die Vitamine gibt's in Drogerien und Supermärkten zu kaufen, etwa in Form von Tabletten oder als funktionelles Lebensmittel: als ACE-Saft. Nur: die freien Radikale – Fachleute sprechen von „oxidativ wirkenden Substanzen“ – sind besser als ihr Ruf. Eine gewisse Menge davon braucht der Körper, betont Regina Brigelius-Flohé.

O-Ton – Regina Brigelius-Flohé:

Wenn Sie jetzt anfangen zu trainieren und möchten gerne einen Trainingseffekt erzielen und auch die Ausdauer und alles, was man mit Sport gerne erreichen würde, dann werden auch solche oxidativen Stoffe freigesetzt, die wiederum dafür sorgen, dass Sie einen Trainingseffekt haben. Wenn Sie nun in dieser Phase jegliche Produktion von solchen oxidativ wirkenden Substanzen verhindern, wurde gezeigt, dass das einen gegenteiligen Effekt hatte.

Autorin:

Der Sportler, der glaubt, sich mit ACE-Vitaminen etwas Gutes zu tun, macht sich stattdessen vielleicht den Trainingseffekt kaputt.

Eine viel beachtete Meta-Studie aus Kopenhagen, also eine Studie, die die Ergebnisse anderer Untersuchungen systematisch zusammenfasst und auswertet, kam vor einigen Jahren zu dem Schluss, dass Nahrungsergänzungsmittel mit verschiedenen Antioxidantien in hohen Dosierungen sogar die Sterblichkeit erhöhen können.

O-Ton – Regina Brigelius-Flohé:

Diese Studien werden immer sehr heiß diskutiert, weil angezweifelt wird, ob die Daten so richtig analysiert wurden, aber was auf jeden Fall rauskommt: dass hohe Konzentrationen von diesen Antioxidantien keinen positiven Effekt haben.

Autorin:

Mit Vitaminen angereicherte ACE-Säfte braucht also vermutlich niemand. Genauso zweifelhaft ist der Nutzen vieler anderer funktioneller Lebensmittel. Trotzdem: „Functional Food“, Lebensmittel mit angeblichem Zusatznutzen, wie probiotische Joghurts oder Brot mit Omega-3-Fettsäuren, sind gefragt. Hans Hauner, Professor für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München, beobachtet diesen Wachstumsmarkt seit längerem.

O-Ton – Hans Hauner:

Das Interessante für die Industrie ist hier natürlich, dass sie höhere Preise erzielen, deshalb wird das auch von der Lebensmittelindustrie sehr stark genutzt. Allerdings, jetzt aus Sicht der Experten, muss man sagen, dass der Zusatznutzen häufig nicht klar nachgewiesen ist. Ein Mensch, der sich ausgewogen ernährt mit dem, was schon lange auf dem Markt ist, bekommt eigentlich alle wichtigen Nährstoffe. Für ihn gibt es keine Notwendigkeit und macht es keinen Sinn, sich solche Produkte zusätzlich zu kaufen.

Autorin:

Gleiches gilt für Nahrungsergänzungsmittel wie zum Beispiel Vitamintabletten. Wer krank ist und deshalb einen erhöhten Bedarf an bestimmten Vitaminen hat, sollte sich auf jeden Fall von einem Arzt beraten lassen. Gesunden Menschen rät die Biochemikerin Regina Brigelius-Flohé: Wenn schon Vitamintabletten, dann nur solche, die höchstens die empfohlene Tagesdosis enthalten. Es solle aber keiner glauben, mit einer Vitamintablette am Tag müsse er sich über gesunde Ernährung keine Gedanken mehr machen.

O-Ton – Regina Brigelius-Flohé:

Was Sie ausgleichen können, ist ein Vitaminmangel. Aber Sie können die ungesunde Ernährung nicht ausgleichen. Denn Sie brauchen zwar Vitamine jeden Tag, aber Sie brauchen ja auch andere Sachen. Es fehlen Ihnen wichtige andere Nahrungsbestandteile, denen auch ein Gesundheitseffekt zugeschrieben wird und die Sie einfach brauchen. Das wären zum Beispiel Ballaststoffe, das sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie die Flavonoide, die Polyphenole. Und so ist es nicht möglich, einen ungesunden Lebensstil durch Vitamintabletten zu kompensieren.

Autorin:

Über sekundäre Pflanzenstoffe weiß die Forschung noch relativ wenig. In Laborversuchen, wie auch Regina Brigelius-Flohé sie macht, greifen die Wissenschaftler einzelne von diesen Inhaltsstoffen heraus und untersuchen gezielt deren Wirkung – auf Zellkulturen oder auf Mäuse. Im wirklichen Leben ernährt sich aber kein Mensch von ein, zwei oder drei einzelnen sekundären Pflanzenstoffen. Der Ernährungsmediziner Hans Konrad Biesalski warnt deshalb, vorschnell vom Experiment auf die Praxis zu schließen.

O-Ton – Hans Konrad Biesalski:

Ich halte es für überhaupt nicht sinnvoll, ein ganzes Lebensmittel auf einen Inhaltsstoff zu reduzieren, genau das macht man: Man reduziert grünen Tee auf Epicatechine. Die sind jetzt gut zum Abnehmen, gut gegen Krebs, gut gegen alles, wenn Sie so wollen. Das pharmakologische Denken im Ernährungsbereich ist nicht sehr zielführend. Ich reduziere eine ganze Ernährungsform auf drei Inhaltsstoffe und sage, die waren's. Und wir stellen immer wieder fest: So ist es nicht.

Autorin:

Trotzdem werden die Ergebnisse solcher Studien regelmäßig von den Medien aufgegriffen und dann als einfache Wahrheit verkauft. Die Heidelberger Ernährungs- und Haushaltswissenschaftlerin Barbara Methfessel kritisiert aber nicht nur die Medien, sondern auch die Verbraucher, die solche Ernährungstipps gerne lesen:

O-Ton – Barbara Methfessel:

Was ich auch nicht unwichtig finde ist, dass es etwas bedient, was Menschen gerne hören wollen. Nämlich, dass ich Nahrungsmittel wie Medikamente auf dem Rezept nutzen kann, um etwas zu beheben beziehungsweise einer Sache vorzubeugen. Also ich esse mehr Broccoli, dann kriege ich keinen Krebs – das wäre doch wunderbar! Das Leben wäre doch ziemlich einfach, wenn man mit so einer Maßnahme ganz grundlegende Lebensprobleme aus der Welt schaffen kann.

Autorin:

Die Wirklichkeit ist deutlich komplexer, und das macht es den Ernährungswissenschaftlern schwer. Experimente mit Zellkulturen oder Mäusen sind

nicht ohne weiteres auf den Menschen übertragbar. Was viele Epidemiologen tun – nämlich auf das Erinnerungsvermögen der Menschen zu bauen – das ist ebenfalls tückisch: Um herauszufinden, ob es einen Zusammenhang gibt zwischen einer bestimmten Ernährungsweise und dem Auftreten verschiedener Krankheiten, fragen die Forscher Gesunde und Kranke danach, was sie in der Vergangenheit gegessen haben. In der Regel bemühen sich die Versuchsteilnehmer, ehrlich zu antworten. Aber das reicht nicht, erzählt Professor Heiner Boeing:

O-Ton – Heiner Boeing:

Sie versuchen natürlich, sich korrekt zu erinnern, aber es kann ja sein, dass einfach aufgrund der Situation eine sogenannte Verzerrung hineinkommt. Auf der anderen Seite wissen wir, dass die aktuelle Ernährung immer bei der Erinnerung mitspielt, dass es einen gewissen Einfluss gibt: was die Leute heute essen, das bewirkt auch, wie sie sich erinnern, was sie früher gegessen haben.

Autorin:

Dazu kommt: Ein Kranker, der verstehen will, warum er krank ist, wird sich eher an so manche Ernährungssünde erinnern als ein Gesunder. Nach der Vergangenheit zu fragen, ist also eine fehleranfällige Methode.

Atmo: Wählen einer Telefonnummer

O-Ton – Birgit Czullay:

Ja, guten Tag, hier ist das Deutsche Institut für Ernährungsforschung aus Rehbrücke, mein Name ist Czullay. Wir hatten Ihnen vor einiger Zeit einen Fragebogen zur Krebs- und Ernährungsstudie zugeschickt. – Den haben Sie gar nicht gesehen? Echt nicht? – Haben Sie nicht bekommen? – Wissen Sie gar nicht?

Autorin:

Birgit Czullay ist Mitarbeiterin am Deutschen Institut für Ernährungsforschung. Sie führt Telefonate mit Teilnehmern der EPIC-Studie. EPIC steht für "European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition". Die Studie läuft seit 1992 und untersucht die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Krebs und anderen chronischen Erkrankungen. „Prospektiv“ bedeutet, „nach vorn gerichtet“: Hier wollen die Forscher wissen, welche Krankheiten ab dem Studienbeginn neu auftreten.

O-Ton – Birgit Czullay:

Wie sieht's denn aus: Hätten Sie fünf Minuten Zeit? Sollen wir den Fragebogen per Telefon beantworten? – Na, dann machen wir das doch.

Autorin:

Die EPIC-Studie hat europaweit mehr als eine halbe Million Teilnehmer, das Potsdamer Studienzentrum kümmert sich um mehr als 27.000 davon. Sie erhalten alle paar Jahre per Post einen Fragebogen zu ihrer Gesundheit, ihren Ernährungsgewohnheiten und ihrem Lebensstil. Wer ihn nicht zurückschickt, bei dem haken die Mitarbeiter des Potsdamer Instituts nach.

O-Ton – Birgit Czullay:

Ich werde Ihnen jetzt ein paar Erkrankungen aufzählen, und Sie sagen mir bitte, ob in den vergangenen Jahren da irgend etwas zugetroffen hat. – Sind Sie zuckerkrank?

Autorin:

Bei der Auswertung der Antworten interessiert den Epidemiologen Heiner Boeing zum Beispiel, wie wichtig Ballaststoffe aus Vollkorngetreide, Obst, Gemüse und Nüssen für die Gesundheit sind.

O-Ton – Heiner Boeing:

Wir haben sehen können, und das haben wir auch in unserer Studie in Potsdam gesehen, dass eine hohe Aufnahme von Ballaststoffen das Risiko für Typ-2-Diabetes absenkt.

Autorin:

US-amerikanische Forscher bestätigen das. Beim Thema Dickdarm- und Enddarmkrebs ist die Datenlage weniger eindeutig.

O-Ton – Heiner Boeing:

Wir haben sehen können, zumindest in der EPIC-Studie, dass eine hohe Aufnahme von Ballaststoffen mit einem abgesenkten Risiko von Dickdarmkrebs einhergeht.

Autorin:

Ob es wirklich die Ballaststoffe sind, die vor dieser Krebsart schützen, ist unter Wissenschaftlern allerdings umstritten. Bei der Analyse von zwei wichtigen US-amerikanischen Studien rechneten Harvard-Forscher den möglichen Einfluss anderer Faktoren heraus – etwa den von Folsäure oder rotem Fleisch. Von der angeblichen Schutzwirkung der Ballaststoffe war am Ende nichts mehr zu sehen. Die Harvard-Forscher spekulieren: Vielleicht haben die unterschiedlichen Ergebnisse aus Europa und den USA etwas damit zu tun, dass Amerikaner andere Getreide- und Obstsorten essen als Europäer. Dann würden sie auch verschiedene Ballaststoffe in unterschiedlichen Mengen zu sich nehmen. – Ballaststoffe sind auch Thema im Berliner Kochkurs.

O-Ton – Gespräch aus dem Kochkurs:

- Verwertest du das immer mit?
- Ja, hier sind ganz viele Mineralstoffe und Ballaststoffe in dem Grünen. Lauch – da könnt Ihr das Grüne verwenden. Nicht wie bei Oma, da gab's früher immer nur das Weiße.
- Weil da immer Sand meistens zwischen ist.
- Na, dann musst du halt waschen.
- Ja, ja.
- Nimmst du so auseinander und wäschst sie alle einzeln. Viel zu schade. Nein, kannst du benutzen, auf jeden Fall, da sind viele Inhaltsstoffe drin.

Autorin:

Wie gut Ballaststoffe Krebs vorbeugen, bleibt vorläufig ungeklärt. Überhaupt habe die Wissenschaft den Einfluss der Ernährung lange Zeit völlig überschätzt, ist der Ernährungsmediziner Hans Konrad Biesalski überzeugt:

O-Ton – Hans Konrad Biesalski:

Um eine Zahl zu bringen: In den 80er Jahren hat man gesagt, dass Ernährung an den Krebserkrankungen etwa sechzig Prozent ausmacht – das heißt Fehlernährung. Heute hat man erheblich zurückgerudert, und seriöse Daten gehen davon aus, dass

der Anteil von Ernährung, also Fehlernährung und Krebsentwicklung, bestenfalls noch bei zwanzig Prozent, wenn nicht sogar deutlich drunter liegt.

Autorin:

Die Ernährungsforscher sind also vorsichtiger geworden mit ihren Erklärungen und Verheißungen. Viele Krankheiten – und besonders Krebs – entstehen nicht von heute auf morgen, sondern im Laufe von Jahrzehnten, erläutert der Epidemiologe Heiner Boeing. Entsprechend langfristig angelegt müssten eigentlich auch die Studien sein, mit denen Wissenschaftler herausfinden wollen, was eine Ernährungsumstellung eigentlich bringt.

O-Ton – Heiner Boeing:

Wir haben bisher nur ganz wenige Beispiele von Gruppen, die das versucht haben. Also, wir haben in Amerika eine sehr große Studie gehabt mit Frauen, die Women's Health Initiative, bei der 50.000 Frauen Studienteilnehmerinnen waren. Und von diesen 50.000 Frauen wurden 30.000 Frauen gebeten, ihre Ernährung zu verändern in Bezug auf Obst und Gemüse, aber auch Getreide und Ballaststoffe und Calcium. Und hier hat man dann untersucht, welche Effekte gab es eigentlich? Und hat relativ wenig gesehen.

Autorin:

Ein armseliges Ergebnis, findet die Berliner Wissenschaftsjournalistin Birgit Herden. Sie berichtet seit Jahren über Ernährungsthemen. Diese Studien sind für sie ein Grund, am Sinn von Ernährungsratschlägen insgesamt zu zweifeln.

O-Ton – Birgit Herden:

Da liest man immer wieder nur von Berichten des Scheiterns. Die Effekte, die man dann findet, das ist frustrierend, finde ich. Also, wenn ich mir das durchlese, dann denke ich manchmal: Was reden wir überhaupt noch auf die Menschen ein, dass sie sich ändern sollen? Wenn dann solche marginalen Unterschiede nur rauskommen, in der Krebsrate, in allen möglichen Dingen, die man dann untersucht.

Autorin:

Kein Wunder, dass die Verbraucher ratlos sind. Viele Ernährungsratschläge sind nicht ausreichend belegt. Oft widerspricht ein Ratschlag dem anderen. Dies gilt auch für die Frage, wie viel Fett einem Menschen gut tut. „Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel“, dazu rät die DGE, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Denn Fett gilt als möglicher Dickmacher. Doch vor ein paar Jahren wurde dann plötzlich die Devise ausgegeben, so weit wie möglich auf Kohlenhydrate zu verzichten - um das Gewicht zu halten oder sogar abzunehmen. Dieser Trend aus den USA, „Low Carb“, ist inzwischen wieder abgeklungen. Die Unsicherheit unter den Verbrauchern blieb.

Der Epidemiologe Heiner Boeing ist der Meinung: wenn die Energiezufuhr insgesamt stimmt, dann spielt es keine so große Rolle, in welchem Verhältnis Kohlenhydrate und Fette zueinander stehen. Viel wichtiger sei, welche Kohlenhydrate und welche Fette jemand esse.

O-Ton – Heiner Boeing:

Was sind das für Fette? Ungesättigte Fette? Omega-3-Fette? Gesättigte Fette? Könnte nicht auch eine Ernährung, die bis zu vierzig Prozent Fettanteil an der Energie hat, nicht gesundheitlich förderlich sein, wenn die richtigen Fette

aufgenommen werden? Wobei wir ja weiterhin diskutieren: Was sind die richtigen Fette? Aber das ist wahrscheinlich die Diskussion, die dann auch gesundheitlich relevant ist.

Autorin:

Wenn es darum geht, Ernährungsempfehlungen zu formulieren, ist es sowieso nicht sinnvoll, für jeden einzelnen Nährstoff milligramm-genaue Vorgaben zu machen. Schließlich essen wir keine Nährstoff-Kombinationen, sondern Lebensmittel. Hinzu kommt der individuelle Faktor: Wer Kette raucht, kann sich noch so gesund ernähren – er riskiert trotzdem Lungenkrebs. Und wer leicht übergewichtig ist, aber regelmäßig Sport treibt, dürfte gesünder sein als ein dünner Stubenhocker. Der Lebensstil spielt also eine zentrale Rolle. Die Ernährungs- und Haushaltswissenschaftlerin Barbara Methfessel nennt das Beispiel der Eskimos, der Inuit:

O-Ton – Barbara Methfessel:

Die Inuits, die können die Hälfte und noch mehr ihrer Energie aus Fett holen, weil sie in kalten Gegenden wohnen und viel körperlich tätig sind. Und in dem Moment, wo sie in ihrem geheizten Haus wohnen und von Sozialhilfe leben, kriegen sie die gleichen Krankheiten wie wir auch, wenn sie den Lebensstil weiterführen.

Autorin:

Zu den individuellen Faktoren, die die Gesundheit beeinflussen, gehört auch die Veranlagung. Der Ernährungsmediziner Hans Konrad Biesalski weist darauf hin, dass das Erbgut einen Einfluss darauf hat, welche Ernährung einem Menschen bekommt, und welche nicht.

O-Ton – Hans Konrad Biesalski:

Beim Cholesterin gibt es sogenannte High- und Low-Responder. Das heißt, es gibt Menschen, wenn die ein Ei essen, dann schießt ihr Cholesterin in die Höhe, und es gibt andere, die können zehn Eier essen, und es passiert gar nichts.

Autorin:

Einige Wissenschaftler träumen deshalb von Genchips, die es erlauben, jedem Menschen individuelle Ernährungsratschläge zu erteilen, die genau zu seiner genetischen Veranlagung passen. Noch allerdings steckt die „Nutrigenomik“ in den Kinderschuhen.

Während die einen auf die Zukunft hoffen, blicken die anderen zurück – Was für unsere Vorfahren gut gewesen sei, das sei auch für uns die richtige Ernährung. Die Heidelberger Ernährungswissenschaftlerin Barbara Methfessel allerdings ist skeptisch:

O-Ton – Barbara Methfessel:

Wo setzen wir jetzt an zu sagen: wir müssen essen wie unsere Vorfahren und welche nehmen Sie? Es gibt ja so sehr markt-rege Vertreter, die uns die Steinzeit-Ernährung präsentieren wollen und erzählen uns was vom Mammut auf dem Teller. Aber wir sind ja auch alle Gen-Mischungen. Und das Mammut gab's auch nicht zu jeder Zeit und auch nicht bei jedem auf dem Teller. Und was weiß ich, was der Dschingis Khan mit seinen Horden in meinen Genen noch übergelassen hat, das jetzt gerade nicht dazu passt. Wir könnten gar nicht sagen, auf welche Traditionen wir zurückgehen sollen.

Autorin:

Ganz genau kann niemand sagen, welche Ernährung uns dauerhaft gesund hält. Zeit also, die ganze Frage etwas entspannter zu sehen. Solange die Ernährung abwechslungsreich ist, gibt es für gesunde Menschen keinen Grund, täglich zu zählen, wie viel Gramm Fett oder wie viel Gramm Obst habe ich schon gegessen? Barbara Methfessel nennt ein paar einfache Grundregeln und verteufelt selbst Convenience Food nicht, also Fertiggerichte:

O-Ton – Barbara Methfessel:

Haben Sie einen guten Anteil pflanzlicher Lebensmittel. Da das aber die meisten nicht haben: Stellen Sie Ihre Ernährung langsam um. Nehmen Sie moderat tierische Lebensmittel. Sie müssen nicht selber zubereiten, aber sorgen Sie dafür, dass es wenig hoch verarbeitete sind. Es gibt auch gute Convenience-Produkte. Und dann: Essen Sie das Ganze mit viel Lust und Genuss! Denn die psychische Dimension hat einen hohen Anteil an der Lebensqualität, und es geht ja eigentlich genau darum: Es geht um Lebensqualität.

Autorin:

Dass das Essen gesund ist, reicht eben nicht. Schmecken muss es auch, die Sinne ansprechen. Die selbst zubereiteten Speisen jedenfalls – wie Kürbiscremesuppe, Rote-Bete-Salat und Bratäpfel mit Vanillesauce – essen die Teilnehmer des Berliner-Vollwert-Kochkurses mit Genuss.

O-Ton – Kochkursteilnehmerinnen und –teilnehmer:

Der Nachtisch schmeckt mir sehr gut, und die Suppe hat mir auch gut geschmeckt. Und die Brötchen fand ich lecker. (lacht) Und der Salat und natürlich auch die gefüllten Spinatpfannkuchen. Es war eigentlich alles lecker. – Die Vanillesauce ist sehr, sehr gut. – Vor allen Dingen, ich liebe Rosinen und Zimt, und es ist ein Genuss. – Es war so viel und schmeckte alles ganz vorzüglich. Also: ich kann das Restaurant nur weiterempfehlen.
