



SWR2 Wissen Spezial

Was ist gesundes Essen?

Unser künftig Brot (5/10)

Von Eva Schindele

Sendung: Samstag, 10. August 2019, 8:30 Uhr

(Erstsendung: Samstag, 16. Juni 2018)

Redaktion: Dirk Asendorpf

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2018

Gutes Essen verspricht Schönheit, Glück und ein langes Leben. Doch jeder Mensch reagiert anders auf die Inhaltsstoffe der Nahrung. Was ist dran an Diäten und Ernährungsmoden?

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>

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.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Intro:

Unser künftige Brot

Ansage:

Was ist gesundes Essen? Eine Sendung von Eva Schindele.

Erzählerin:

Etwas ratlos stehe ich in der Stadtbibliothek in der Abteilung Ernährung. Hunderte von Büchern, Zeitschriftentiteln und DVDs übers Essen oder besser übers Nichtessen finde ich in den Regalen:

Sprecher:

„Schlank und gesund durch Ernährung“

„Das Intervallfasten“

„Zuckerfrei – die 40 Tage Challenge“

„Medical Food:

Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament“

„Die Ernährungs-Docs:

Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen“.

O-Ton Ingrid Mühlhauser:

Ich wundere mich immer wieder, was man auch im Fernsehen von den Ernährungsdocs und von anderen Ernährungsexperten hört – also das ist wissenschaftlich, soweit man das einordnen kann, nicht zu belegen, was da an Aussagen gemacht wird.

O-Ton Eva Barlösius:

Gesund essen, war schon immer wichtig. Auch in der griechischen Antike gab es immer eine Vorstellung von gesundem Essen.

Sprecher:

Eva Barlösius ist Soziologieprofessorin an der Universität Hannover. Sie hat das Standardwerk „Soziologie des Essens“ geschrieben.

O-Ton Eva Barlösius:

Lustigerweise umfasste das zwei Dinge, nämlich mäßig essen und abwechslungsreich essen. Und wenn wir jetzt das ganze ernährungswissenschaftliche Wissen mal zusammenfassen würden, dann kämen wir immer noch zu dem gleichen Ergebnis: Man soll mäßig essen und abwechslungsreich.

Sprecher:

„Ich mache gerade eine Diät“

Erzählerin:

Wie oft habe ich diesen Satz in den letzten Jahren im Freundes- und Kolleginnenkreis gehört – mehr von Frauen als von Männern. Diät – Abnehmen, Verzicht, Askese – in einer Zeit des Überflusses, in der die Supermärkte überquellen. Im alten Griechenland bedeutete „Diätetik“ mehr als Abspecken. Es war die „gelungene“ Art, sein Leben zu führen und umfasste auch ethische Fragen:

Sprecher:

Darf ich Tiere verzehren?

Erzählerin:**Und politische Fragen:****Sprecher:**

Wie soll die Nahrung verteilt werden und wer darf gemeinsam an einem Tisch sitzen?

Erzählerin:

Das Gespräch über das Essen ging also weit über den Tellerrand hinaus. Aber ist das nicht auch bei uns heute so? Wenn wir über Antioxidantien, Paläo, Low carb, Superfood, Vegan oder Vegetarisch streiten – wird dann nicht viel mehr verhandelt als die Bestandteile der Nahrung?

Atmo: Tippen auf Tastatur

O-Ton Mariele Müller:

Ich logge mich jetzt bei Pinterest ein, das ist wie so eine virtuelle Pinnwand, wo man Rezepte die man online findet, sammeln kann, aber auch teilen kann. Und so hat man eine Riesenauswahl an Rezepten.

Erzählerin:

Mariele Müller, 28, modische runde Brille, hat heute ihre halblangen braunen Haare zu einem Zopf geflochten.

O-Ton Mariele Müller:

Jetzt habe ich einfach mal Frühstück, Porridge eingegeben. Ich sehe unterschiedliche Bilder – ganz schick gemacht. Man hat schon Lust, wenn man Bilder sieht, das nachzukochen.

Erzählerin:

Essen ist für sie ein wichtiges Thema. Schon als Kind haben ihre Eltern auf gesunde Ernährung Wert gelegt. Später als Jugendliche hat sie dann diverse Diäten ausprobiert.

O-Ton Mariele Müller:

– also hier mit Chiasamen und Feigen, also was man als Superfoods kennt, aber auch einfache Rezepte.

Erzählerin:

Sie blättert nicht wie ich altmodisch in Kochbüchern herum, sondern besucht Foodblogs im Netz, meist auf Englisch.

O-Ton Mariele Müller:

Wenn ich keine Lust habe, großartig die Blogs durchzulesen, aber ein gesundes Rezept haben möchte – dann gehe ich auf „eat smarter“. Da gibt es tolle Sachen. Letzten Freitag habe ich Zucchini-Hähnchen Reispfanne gemacht – da wird das Hähnchen in Sesamöl und Honig und Curry eingelegt. Und wirklich eat smarter, nicht nur im Sinne von gesund, sondern auch relativ fix und lässt sich auch gut in den Alltag integrieren.

Erzählerin:

Sich regelmäßig Zeit zum Essen zu nehmen ist bei ihrem herausfordernden Job als Kommunikationsberaterin für Digitalisierung nicht ganz einfach.

O-Ton Mariele Müller:

Das Einzige wo ich darauf achte, dass ich mein Obst zu mir nehme, dass ich viel Wasser trinke und dass ich nicht jeden Tag Fleisch esse. Ich kann dir aber auch nicht aufschreiben, wie viele Kalorien ich am Tag essen darf, wieviel Fett, Zucker etc. Es ist schon eine Wissenschaft für sich – auch weil jeder was anderes erzählt.

Erzählerin:

Ein Ernährungstrend jagt den nächsten. Essen soll heute nicht nur satt machen und schmecken, sondern in erster Linie gesund sein. Als Beleg für „gesunde“ Ernährung werden in Zeitschriften oder im Netz wissenschaftliche Studien zitiert, die den Ernährungstipps Gewicht verleihen sollen. Aber stimmt das auch, was da erzählt wird? Ich recherchiere bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die den Anspruch hat, nur wissenschaftlich fundierte Empfehlungen herauszugeben. Sie dienen Krankenkassen und Ernährungsberatern als Orientierung und richten sich vor allem an Gesunde: „Vollwertig und abwechslungsreich essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.“

Sprecher:

Steht in den zehn Regeln der DGE. Das heißt: Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse, außerdem Milch, Joghurt und Käse, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, maximal einmal Fleisch. Brot, Nudeln, Reis und Mehl sollte man am besten in der Vollkornvariante zu sich nehmen.

O-Ton Matthias Schulze:

Eigentlich kann man sich in einem relativ breiten Bereich ernähren, so wie man möchte. Und da sind ganz andere Faktoren, die wichtig sind, und die gehen eher in Richtung Qualität von Fetten, aber auch von Kohlenhydraten.

Sprecher:

... sagt Ernährungswissenschaftler Matthias Schulze vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam. Er hat an den aktuellen Ernährungsempfehlungen der DGE mitgearbeitet. Die größte Veränderung zu früher: Fett ist wieder erlaubt!

O-Ton Matthias Schulze:

Ich denke, dass sich das Bild, dass die Relation der Hauptnährstoffe Kohlenhydrate und Fette, dass die massiv das Erkrankungsrisiko beeinflussen, das hat sich geändert.

Sprecher:

Eine fettreiche Ernährung beeinflusst kaum den Cholesterinspiegel im Blut. Denn Cholesterin im Blut, das Mediziner für den Arterienverschluss und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mitverantwortlich machen, kommt nicht durch die Nahrung in den Körper, sondern wird zum größten Teil von ihm selbst gebildet. Und Cholesterin ist sowieso besser als sein Ruf. Es ist ein wichtiger Bestandteil der Körperzellen und für die Bildung der Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron unerlässlich. Menschen, die auf Fett weitgehend verzichten, fehlen dann auch die gesunden ungesättigten Fettsäuren – wie sie in Nüssen, Oliven- und Rapsöl oder fettem Fisch vorkommen.

O-Ton Matthias Schulze:

Wenn ich an Fette denke, spielt nicht die Gesamtfettmenge die Rolle, sondern es ist die Komposition: Ungesättigte Fette aus Pflanzenölen sind gesünder als gesättigte Fette aus tierischen Produkten.

Erzählerin:

Jahrelang haben wir uns fettreduziert ernährt mit low fat-Joghurts, low-fat-Käse, low-fat Milch, Margarine statt Butter gegessen – auch wenn es nicht schmeckte und die Lebensmittelhersteller dies oft mit dem Zusetzen von Zucker kaschiert haben. Auch Eier sollte man möglichst gar nicht mehr essen – zu viel Cholesterin hieß es. Jetzt ist das Sonntagsei wieder erlaubt und die Mittelmeerdiet mit reichlich Olivenöl, Gemüse und Nüssen wird sogar propagiert, weil sie in einer großen spanischen Studie zumindest einen kleinen Gesundheitsvorteil für Menschen mit hohem Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall gezeigt hat.

O-Ton Matthias Schulze:

Forschungsergebnisse ändern sich mit der Zeit. Das ist auch ein Fakt, den wir in der Öffentlichkeit vielleicht nicht so sehen wollen. Also wir sollten eigentlich nicht erwarten, dass Sachen, von denen wir jetzt annehmen, dass sie richtig sind, in zehn Jahren immer noch so gelten.

Sprecher:

Erwarten Menschen nicht gerade von der Wissenschaft Sicherheit? Und vertrauen sie dabei nicht unabhängiger Forschung? 2016 wurde bekannt, wie die Zuckerlobby Einfluss auf Forschungsergebnisse genommen hat. Die Internistin und Gesundheitswissenschaftlerin Ingrid Mühlhauser von der Universität Hamburg:

O-Ton Ingrid Mühlhauser:

Da gab es eine unsägliche Verquickung zwischen Wissenschaft und Nahrungsmittelindustrie, und da wurden auch Daten gefälscht. Also auch wenn man Ergebnisse hat, die etwas zeigen, was man nicht finden möchte, dann wurde es einfach nicht publiziert. Das heißt, es gab eine erhebliche Irreführung der Öffentlichkeit über das, was man tatsächlich weiß zum Cholesterin oder auch zu den Auswirkungen des Zuckergenusses. Das hat auch dazu geführt, dass es hier falsche Empfehlungen letztlich gegeben hat.

Erzählerin:

Seit ich im Netz für die Sendung recherchiere, ploppen ständig irgendwelche Ernährungstipps auf, die angeblich wissenschaftlich belegt sind.

Sprecher:

Wer Alzheimer fürchtet, soll viel Fisch essen (wegen der Omega-3-Fettsäuren),

Erzählerin:

... lese ich.

Sprecher:

Grünkohl schützt vor „Grünem Star“.

Erzählerin:

Und Pizza, Kaffee und Wein senken das Risiko für Darmkrebs.

Sprecher:

Viele Einzelstudien kommen zum Teil sogar zu völlig gegensätzlichen Ergebnissen: in der einen wissenschaftlichen Arbeit verursacht ein Glas Rotwein eher Krebs, während es in der anderen Krebs verhindern hilft. Ähnlich ist es beim Kaffee: Mediziner haben jahrelang eher vom Kaffeegenuss abgeraten, weil er Krebs und hohen Blutdruck fördere. Jetzt zeigen Studien, dass er das Diabetesrisiko senkt. Allerdings gibt es eine Tatsache, die Ernährungsforscher bislang mit großer Übereinstimmung nachgewiesen haben: Häufiger Verzehr von rotem Fleisch ist ungesund und steigert unter anderem das Darmkrebsrisiko.

O-Ton Ingrid Mühlhauser:

Viele Analysen, die gemacht werden und über die dann in den Medien berichtet wird, sind nicht in der Lage, einen Nachweis zu führen, dass bestimmte Nahrungsmittel oder eine bestimmte Ernährung tatsächlich das Leben verlängert oder Krankheiten verhütet.

Sprecher:

Häufig werden Empfehlungen von sogenannten Bevölkerungsstudien abgeleitet. Das heißt, man befragt die Teilnehmenden nach ihrem Speiseplan und beobachtet dann – manchmal über viele Jahre hinweg –, ob und wann sie erkranken. Ein solches Studiendesign kann aber keinen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang belegen, sagt die Medizinerin Ingrid Mühlhauser. Sie ist im Vorstand des „EBM-Netzwerkes“, das sich für hochwertige wissenschaftliche Studien einsetzt.

O-Ton Ingrid Mühlhauser:**Das heißt, man schaut:**

Wie ist der Einfluss einer bestimmten Ernährung jetzt auf den Cholesterinspiegel oder auf den Blutzuckerspiegel oder auf den Blutdruck oder auf das Körpergewicht. Und daraus hat man dann schon die Schlüsse gezogen, was eine gesunde Ernährung ist. Das ist aber nicht ausreichend.

Sprecher:

Auch die Befunde aus Studien mit Zellkulturen oder Mäusen werden häufig für Ernährungstipps herangezogen. Diese Ergebnisse sind für sich genommen wenig aussagekräftig.

Erzählerin:**Beispiel:**

Ein 70 Kilogramm schwerer Mensch müsste etwa 400 Apfelsinen am Tag samt Schale essen, um eine Dosis zu erreichen, die im Tierversuch die Krebszellen hat schrumpfen lassen.

Sprecher:

Tierversuche können Anhaltspunkte für die Wirkung einzelner Substanzen geben und dazu dienen, die Physiologie der Verdauung besser zu verstehen. Doch eins zu eins übertragen lässt sich das nicht, so der Mediziner Andreas Pfeiffer.

O-Ton Andreas Pfeiffer:

Die Welt ist nun mal komplex und der Stoffwechsel ist sehr kompliziert.

Sprecher:

Pfeiffer ist Diabetologe an der Berliner Charité und forscht am Deutschen Institut für Ernährungsforschung über die Mechanismen des Stoffwechsels.

O-Ton Andreas Pfeiffer:

Das, was wir lernen in unseren Studien, ist, dass die Regulation sehr präzise und individuell ist und wir mehr verstehen müssen über die Mechanismen und die Folgen für den Einzelnen, um den Menschen sagen zu können: Sie können so viel Butter essen, wie Sie wollen, da passiert nichts. Und bei anderen wird es negative Folgen haben.

Sprecher:

Die Physiologie des Menschen, die Funktionsweise seines Stoffwechsels, die Frage welche Eiweiße und Hormone wie wirksam werden, das ist bis heute nicht vollständig verstanden. Und immer wieder gibt es Überraschungen. So ist der Nutzen der nährstoffarmen Ballaststoffe erst in den letzten Jahren klar geworden.

O-Ton Matthias Schulze:**Gesund heißt:**

Kohlenhydratquellen wählen, die möglichst ballaststoffreich sind, Vollkornprodukte bevorzugen und nicht stark verarbeitete Getreideprodukte. Obst und Gemüse verzehren – das ist unabhängig vom Körpergewicht gesund, hilft vielleicht auch, ein

gesundes Körpergewicht zu behalten oder zu bekommen. Aber völlig unabhängig davon können wir erwarten, dass sich dadurch das Herz-Kreislaufisiko senken lässt.

Sprecher:

Ballaststoffe sind ein natürlicher Appetitzügler und fördern gleichzeitig die Verdauung. Gelb-oranges Gemüse wie Karotten oder Süßkartoffeln, aber auch Blattsalate sollen außerdem anti-entzündlich wirken, was möglicherweise Asthma, Bronchitis und Darmkrebs vorbeugt.

O-Ton Matthias Schulze:

Man weiß, dass die Gruppe von Lebensmitteln, die zu Gemüse gehören, dass die insgesamt in vielen Studien Erkrankungsrisiken potentiell senken. Ob das nun einzelne Lebensmittel aus dem Sammelsurium von verschiedenen sind, das ist im Detail nicht nachgewiesen.

Erzählerin:

Meine Freundin schwärmt für Grüne Smoothies. Jeden Morgen nimmt sie die Blätter von der Roten Beete, Dill, Spinat, Sprossen und Salatblätter und mixt das mit Litschi, Mango oder Apfel zu einem Drink. „Das ist so gesund“, sagt sie, „die ganzen Vitalstoffe“. Seit sie jeden Morgen ein Glas trinke, fühle sie sich viel fitter. Keine Erkältung mehr. Vor allem könne sie besser schlafen. Also ein wahres Wundermittel. Will ich auch mal ausprobieren. Ich kaufe mir ein Buch zu dem Thema, das mir ewige Jugend dank der grünen Smoothies verspricht. Erwerbe einen speziellen Mixer für einige hundert Euro, der auch die groben Blätter zerkleinern kann. Sie sollen nämlich ganz besonders nährstoffreich sein. Gehe zu meinem Bio-Marktstand und kaufe eine fertige Blättermischung. Das Ganze habe ich drei Wochen durchgehalten. Immerhin. Der Drink schmeckte scheußlich und fitter bin ich auch nicht geworden.

O-Ton Eva Barlösius:

Ich nenne das Ernährungsfrömmigkeit. Da würde ich sagen, steht man eigentlich in der Tradition der Kirche. Und das sind im Grunde genommen, ganz scharf gesprochen, alle Vorstellungen, wie man sich ernähren soll, die nichts anderes zulassen, also nur diese Ernährungsweise, mit einem klaren Regelkonzept und gleichzeitig das Versprechen hat: „Wenn du das machst, bist du total gesund, dann wird es dir gut gehen. Die Welt ist in Ordnung und ähnliches.“

Atmo: Lokalgeräusche

Erzählerin:

Berlin Friedrichshain. Ich sitze mit meiner Nichte Lisa, Studentin, in „The Bowl“ – einem derzeit angesagten veganen Lokal. Es ist früher Nachmittag. An den Nebentischen essen junge Leute, Familien, aber auch ältere. Ich will testen, ob mir das schmeckt.

Atmo: Lokalgeräusche

Autorin:

Buchweizenbowl? Oder lauwarmer Salat vom Wirsing.

Lisa:

Ich würde die Quinoa Bowl nehmen.

Autorin:

Was ist da drin?

Lisa:

Zitronen, Quinoa, frittierte Süßkartoffeln, Tamari-Spinat, Apfelkarottensalat, Guacamole und Rucola....

Erzählerin:

In dem veganen Lokal findet man weder Fleisch noch Milchprodukte auf der Speisekarte. Hier wird nach dem „clean-eating“-Konzept serviert, lese ich. Was ist denn das – sauberes Essen?

O-Ton Lisa:

Das raw food, dieses rohe Essen bedeutet, dass man nicht diese total verarbeiteten Lebensmittel zu sich nimmt, sondern reine Form von Lebensmitteln. Die Süßkartoffeln nur als Süßkartoffeln. Den Salat nur als Salat. Dass man die simple Form des Genusses lebt.

Erzählerin:

Warum leben Leute plötzlich vegan? In Deutschland sollen es inzwischen mehr als eine Million sein. Sie sind meist unter 40, wohnen in Großstädten und sind gut gebildet. Viele sorgen sich um das Tierwohl – aber nicht nur, meint Lisa:

O-Ton Lisa:

Es ist einfach modern, es ist für viele ein Lebensstil. Und es gilt auch als sehr gesund.

Sprecher:

Ganz auf tierisches Eiweiß zu verzichten, bekommt dem Menschen auf Dauer aber nicht so gut. Deshalb dreht sich bei Veganern viel um die Frage, wie die fehlenden Mineralstoffe Kalzium, Eisen oder Magnesium mit sorgsamer Gemüseauswahl ausgeglichen werden können. Viele schlucken noch zusätzlich Vitamin B12-Kapseln.

Atmo: TV – Zusammenschnitt aus Nachrichten in Extra-Drei (8/17):

Glyphosat in 14 deutschen Biersorten nachgewiesen -

Vogelgrippeviren – Pferdefleisch in Fleischkonserven – EHEC – Erreger, Rinderwahn und BSE

Erzählerin:

Manchmal vergeht mir wirklich der Appetit, wenn ich in den Nachrichten vom Gammelfleisch höre, mir den Mäusekot in Bäckereien vorstelle, lese, dass die Erdbeeren mit Pestiziden belastet sind oder der Käse mit Salmonellen verseucht ist.

O-Ton Eva Barlösius:

Man muss immer unterscheiden zwischen Lebensmittelskandalen, wo jemand getäuscht wird, wo aber eigentlich kein Gesundheitsrisiko ist.

Erzählerin:

Dabei denke ich an Pferdefleisch, das vor ein paar Jahren am Markt auftauchte. Nicht gesundheitsschädlich und in manchen Ländern sogar eine Delikatesse. Aber will ich in meiner Rinderlasagne Pferdefleisch haben? Als Verbraucherin fühle ich mich da hinters Licht geführt.

O-Ton Eva Barlösius:

Dann gibt es Lebensmittelskandale, die ein reales Gesundheitsrisiko darstellen.

Sprecher:

Die schlimmste Krise der letzten Jahre wurde durch den EHEC-Keim ausgelöst, der womöglich von ägyptischen Sprossen stammte und an dem 53 Menschen starben.

O-Ton Eva Barlösius:

Aber die meisten Skandale, da müssten Sie so viel von dem Lebensmittel essen, das werden Sie vermutlich nie tun.

Erzählerin:

Doch wer garantiert mir, dass die Rückstände des Insektengifts Fipronil in den Eiern oder die Mineralrückstände im Müsli nicht doch in 15 Jahren zu einer Tumorerkrankung beitragen?

O-Ton Eva Barlösius:

Unbestritten kann es sehr gefährlich sein. Aber was jetzt gefährlich ist oder nicht, wird natürlich im Grad der Skandalisierung leider überhaupt nicht doll unterschieden.

O-Ton Oliver Huizinga:

Im Vergleich zu vor 50 Jahren ist die Lebensmittelsicherheit bei solchen akuten Gesundheitsgefahren besser geworden.

Sprecher:

Aber keineswegs optimal, meint Oliver Huizinga von foodwatch. Die Verbraucherorganisation fordert mehr Transparenz.

O-Ton Oliver Huizinga:

Die größte Stellschraube ist die Informationspolitik durch die Lebensmittelüberwachung. Bislang haben die Lebensmittelhersteller nicht den Anreiz, ständig darauf zu achten, alle lebensmittelrechtlichen Vorgaben einzuhalten, weil sie nicht fürchten müssen, dass etwaige Verstöße öffentlich werden. Also die Lebensmittelüberwachung findet ganz viele Dinge, tagtäglich. Die Verbraucher erfahren in der Regel nichts von diesen Ergebnissen. Das ist das größte Problem, dass der Staat zwar Kontrollen durchführt, aber die Ergebnisse in der Schublade landen und nicht öffentlich gemacht werden.

Atmo: Internet Tastatur

O-Ton Mariele Müller:

Es sind vor allem englische Blogs denen ich folge. Das ist die Madeleine Shaw, die hat nicht nur Food, sondern die behandelt auch Themen wie Yoga und Aufmerksamkeit auf sich selber richten.

Atmo: Madeleine Shaw-Blog

Erzählerin:

In ihrem Blog erzählt die junge Engländerin von ihrer eigenen Leidensgeschichte – ständig Darmprobleme, schlechte Haut und miese Stimmung. Doch dank Ernährungsumstellung und einem gesunden Lebensstil wurde sie zu einem glücklichen Menschen. Alles nachzulesen – auch in ihren Büchern, die sich gut verkaufen.

O-Ton Mariele Müller:

Es geht nicht nur ums Essen, sondern auch darum, auf sich selbst mehr zu achten, aufmerksamer zu sein, Achtsamkeit. All dies hilft, sich besser zu ernähren, weil man sich Zeit dafür nimmt.

Erzählerin:

Was beeinflusst Gesundheit und Wohlbefinden? Sind es die Bestandteile der Nahrung oder eher die Rituale rund ums Essen, ob man selbst kocht, regelmäßig isst, nebenbei am Fernseher oder Computer oder in geselliger Runde?

O-Ton Andreas Pfeiffer:

Es ist schwierig, so ein komplexes Verhalten wie Nahrung wirklich aussagekräftig zu analysieren.

Sprecher:

Der Diabetologe Andreas Pfeiffer von der Berliner Universitätsklinik Charité:

O-Ton Andreas Pfeiffer:

Momentan empfehlen wir ja allen Leuten die gleiche gesunde Ernährung und streiten uns darüber, was gesund ist, während wir in Zukunft das sicherlich viel personalisierter angeben können, also den Menschen sagen können, was ist für ihn gut und auch warum.

Sprecher:

Diesen Optimismus teilen nicht alle Ernährungswissenschaftler. Die Hoffnung, dass ein einfacher Gentest die individuellen Stoffwechseleigenheiten voraussagt, hat sich vorerst zerschlagen. Es gibt nicht diese eine Genvariation, die den Stoffwechsel bestimmt, sondern zig-tausende. Im Deutschen Institut für Ernährungsforschung versucht man, die Mechanismen zu verstehen, warum Menschen zum Beispiel Fett unterschiedlich verstoffwechseln, welche Genkombination den Blutzucker ansteigen lässt, nachdem man einen fetten Braten oder die Sahnetorte gegessen hat.

O-Ton Andreas Pfeiffer:

Zucker hat per se eine negative Wirkung auf Stoffwechsel. Das kann man zeigen. Das spielt aber keine große Rolle, wenn sie schlank und gesund sind, sich bewegen und die Energie verbrauchen. Sobald sie die Energie aber speichern, kriegen sie eine Fettleber und die Insulinresistenz – also die negativen Folgen.

Sprecher:

Zucker gilt inzwischen als der Dickmacher Nr. 1 – vor allem der versteckte, der vielen verarbeiteten Nahrungsmitteln beigelegt ist, ohne dass die Verbraucher es ahnen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Gesunden, täglich nicht mehr als 25 Gramm Zucker zu sich zu nehmen, das entspricht etwa acht Stück Würfelzucker. Die Süße im Obst wird dabei übrigens nicht mitgezählt, auf Pfirsiche, Äpfel und Orangen sollte man nicht verzichten. Was zählt, ist nur der Zucker, der extra zugefügt wird. Zum Beispiel 12 Stückchen Würfelzucker auf einen halben Liter Cola oder in einem Energy Drink.

O-Ton Oliver Huizinga:

Je stärker Produkte verarbeitet sind, desto häufiger finden wir hohe Anteile von Zucker, Fett und Salz.

Sprecher:

Oliver Huizinga von foodwatch:

O-Ton Oliver Huizinga:

Die gesundheitlichen Effekte konnte man bisher in einer Produkt-Kategorie nachweisen und das sind zuckrige Getränke. Da ist man wissenschaftlich sehr sicher: Schon geringe Mengen regelmäßig konsumiert erhöhen das Risiko für Krankheiten.

Sprecher:

Ein starkes Übergewicht ist ein Hauptrisikofaktor für alle möglichen Wohlstandskrankheiten, Krebs, aber auch Probleme mit den Gelenken. Das ist unbestritten.

Erzählerin:

Manche Wissenschaftler behaupten sogar, es sei egal, was man esse, Hauptsache man bringe nicht zu viele Pfunde auf die Waage – vor allem in jungen Jahren.

Sprecher:

Aber ab wann wird das Gewicht riskant? Ein Body-Mass-Index (BMI) über 25 gilt bereits als Übergewicht, ein BMI über 30 als Adipositas, also Fettleibigkeit.

O-Ton Matthias Schulze:

Wenn es darum geht, welcher BMI ist optimal, dann ist die Frage: hinsichtlich denn was? Mortalität? Da sieht man durchaus, dass ein leichtes Übergewicht vor allem bei Älteren die Sterblichkeit senkt im Vergleich zum Normalgewicht. Aber ganz klar ist, wenn man einen BMI über 30 hat, dann ist das Risiko wieder höher.

Sprecher:

Ein BMI von 27, also ein leichtes Übergewicht, ist statistisch am günstigsten. Zumindest für Ältere. Vor allem wenn Menschen krank sind, ist es gut, wenn sie ein paar Fettpolster haben, von denen sie zehren können. Allerdings ist der BMI nur eine grobe Maßeinheit, denn sportliche, muskulöse Menschen zum Beispiel sind schwerer. Und auch die Fettverteilung spielt eine Rolle. Ist man eher der „Birnentyp“ mit schlanker Taille oder rund wie ein Apfel mit einem dicken Bierbauch?

O-Ton Matthias Schulze:

Der Taillenumfang ist für Diabetesforscher das bessere Maß, weil die Ansammlung von Körperfett vor allem am Bauchbereich das besser reflektiert als der BMI das kann für die Vorhersage.

Sprecher:

Laut Robert-Koch-Institut sind mehr als die Hälfte der Deutschen übergewichtig und rund 18 Prozent fettleibig. Betroffen sind mehr Männer als Frauen. Hauptsächlich die Altersgruppe der 18- bis 30-Jährigen legte seit 2010 deutlich an Gewicht zu – vor allem in der unteren Bildungsschicht. Trotz zahlreicher Präventionsprogramme, einem riesenmarkt an Diäten, der Aufforderung zu mehr Bewegung, Gesundheits-Apps und Kalorienzählern ist es bisher nicht gelungen, den Trend zu stoppen.

Erzählerin:

Dafür fördert dieser permanente Zeigefinger das schlechte Gewissen, Essstörungen sind ziemlich verbreitet, und das Essen macht auch nicht mehr so richtig Spaß, meint Mariele.

O-Ton Mariele Müller:

Umso mehr Gedanken man sich darüber macht, was man essen darf, was man nicht essen sollte, was Zucker mit einem macht etc., verliert man komplett die Freude daran, genussvoll zu essen, sich gemeinsam mit anderen hinzusetzen, zu klönen, was zu trinken und schön zu essen.

Sprecher:

Verbraucherorganisationen schlagen seit Jahren einen anderen Weg vor: Anstatt die Bürger und Bürgerinnen weiter für ihren ungesunden Lebensstil zu tadeln, wollen sie die Lebensmittelindustrie mehr in die Pflicht nehmen. Sie fordern, verarbeitete Lebensmittel mit einer einfachen Ampel als zucker- oder fettarm zu kennzeichnen und sich dabei an der EU-Verordnung über gesundheitsbezogene Werbeaussagen, den sogenannten health-claims, zu orientieren.

O-Ton Oliver Huizinga:

Die Lebensmittel-Ampel ist entstanden in Großbritannien als Idee, dass man die Kennzeichnung von Produkten so gestaltet, dass jeder das versteht und nicht nur ExpertInnen – vor allem die Kennzeichnung von Fett, Zucker und Salz. Und zwar als Ampel kinderleicht auf der Vorderseite der Produkte, die dann anzeigt: Grün ist wenig, gelb ist mittel, rot ist viel.

Sprecher:

Die Einführung der Ampel wird inzwischen auch von der EU mehrheitlich unterstützt. Bisher haben sich die globalen Lebensmittelhersteller wie Nestlé, Unilever oder Coca Cola vehement gegen eine solche einfache Kennzeichnung gewehrt. Inzwischen überraschen sie mit ihrer eigenen Firmen-Ampel, die als Maßeinheit nicht die üblichen 100 Gramm zu Grunde legt, sondern Portionen.

O-Ton Oliver Huizinga:

Das geht soweit, dass sogar Nutella – ein offensichtlich sehr unausgewogenes Produkt, was größtenteils aus Fett und Zucker besteht – keine rote Ampel bekommen würde. Wir brauchen eine von unabhängigen Experten entwickelte Ampel und keine, die sich die Industrie, mal eben selbst ausdenkt.

Erzählerin:

Alle reden übers Essen. Nicht weil wir hungern müssten. Nein, weil wir uns im Schlaraffenland verirrt haben, dort also, wo uns das Märchen Milch und Honig verspricht. Das Zuviel von allem tut uns nicht gut, verwirrt vielleicht sogar. Viele suchen im Ernährungsstil nach Orientierung und Gleichgesinnten. Dabei gilt die Regel der Antike noch heute: mäßig und abwechslungsreich essen, am besten am großen geselligen Tisch.

Atmo: Lokalgeräusche

Erzählerin:

Zurück nach Berlin-Friedrichshain. Inzwischen ist unser Essen serviert.

O-Ton Gespräch Autorin und Lisa:**Autorin:**

Jetzt probieren wir, wie es uns schmeckt. Nimm dir doch mal was raus auf deinen Teller.

Lisa:

Guten Appetit.

Erzählerin:

Die Süßkartoffel schmeckt schon mal lecker.

Lisa:

Guck mal, da unten ist auch noch die Avocado.

Bedienung:

Hat's euch geschmeckt?

Autorin und Lisa:

Ja, war lecker, super lecker.

* * * * *