



K. WILLENBROCK

Verschiedene Nahrungsmittel im Gegenwert einer Kalorie\*: Die immerwährende Diätanstrengung mit dem Ziel, so dünn zu werden wie ein

ERNÄHRUNG

## „Pfropf nicht den Darm“

Dutzende von Diätvorschlägen sollen Krankheiten verhindern helfen. Gibt es Gesundheit durch richtige Ernährung? Der gute Rat von heute ist der Irrtum von morgen.

**Z**u Risiken und Nebenwirkungen der Ernährung fragen Sie nicht Ihren Arzt oder Apotheker. Sprechen Sie mit dem Oberkellner.

Das ist die erste Möglichkeit. Man kann sich auch auf Großmutter's Lebensweisheiten stützen. Dann geht die Liebe durch den Magen, rund ist gesund.

Wer sich aber der Lipidliga oder dem Margarine-Institut für gesunde Ernährung anvertraut, auf die Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft baut, sich vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung oder gar der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) beraten lässt, der muss gute Nerven haben.

Ernährung, sagt Professor Günther Wolfram, Vizepräsident der DGE, sei nämlich etwas, das die Gesundheit auch bedroht,

und zwar als „Fettsucht, Diabetes und Bluthochdruck“. Hinzu kommen „bakterielle Verunreinigungen, natürliche Gifte und Fremdstoffe“.

Wer sich als Hungriger von den Akademikern der Ratgeberfraktion informieren lässt, dem kann jeder Bissen im Halse stecken bleiben. Hundert Milliarden Mark pro Jahr, so warnen die Experten, kosten in Deutschland die ernährungsbedingten Krankheiten – gut 30 Milliarden die Herz-Kreislauf-Leiden, 20 Milliarden Karies, 3,5 Milliarden König Alkohol.

Die Dicken gelten weiterhin als asozial, in doppelter Weise. Sie ruinieren, heißt es,

nicht nur den eigenen Leib, sondern auch den Volkskörper. Wer das falsche Gewicht hat, der zählt unweigerlich zu jener Gruppe der Verfeimten, die falsche Gedanken haben (Geisteskranke) oder die falsche Droge nehmen (Süchtige). Selbst die warmherzigen, mütterlichen Frauen der Unterschicht, die so gut kochen können, wollen deshalb neuerdings lieber „schlank“ sein.

Drei von vier deutschen Frauen fühlen sich zu dick, obgleich nur jede vierte Übergewicht hat. Doch vom Ziel, dünn zu sein wie ein Strick und rein wie ein Engel, werden die Frauen durch ihre Biologie, das wirkliche Leben und die Rollenerwartungen getrennt: Eine erwachsene Frau soll zugleich attraktive Geliebte, also schlank, den Kindern eine gute Mutter, mithin mollig, und im Beruf aktiv und zupackend – das heißt: kräf-

\* Die umgangssprachliche Bezeichnung Kalorie entspricht der Maßeinheit Kilokalorie (kcal), die 1978 durch die Einheit Joule ersetzt wurde (1 kcal = 4187 Joule).



*Strick, macht das Zurückweisen von Nahrung zur täglichen Pflicht*

tig – sein. Eine unlösbare Aufgabe. Sie stimuliert zu immerwährenden Diätanstrengungen und macht in den entwickelten Ländern der westlichen Welt das Zurückweisen von Nahrung zur täglichen Pflicht.

Seit es in einigen Teilen der Welt für alle Einwohner Lebensmittel im Überfluss gibt, lebt eine riesige Industrie von der Manipulation der Nahrungsbedürfnisse. In Deutschland sind derzeit gut 230 000 Barcodes für Produkte des Nahrungsmittelmarktes vergeben. Wer täglich zehn neue ausprobiert, der braucht 63 Jahre, um von allem einmal gekostet zu haben – vorausgesetzt, die Produzenten stellten ab sofort die Herstellung von Novitäten ein.

Doch allein die Schweizer Nestlé AG beschäftigt in der Forschung 3500 wissenschaftliche Fachkräfte. Die 231 000 Mitarbeiter des Konzerns erwirtschaften einen Jahresumsatz von 88 Milliarden Mark, mehr als alle Einwohner von Sambia, der Demokratischen Republik Kongo, Simbabwe und Sudan zusammengekommen.

Die Ernährung war für hunderttausende von Jahren das zentrale Problem des Menschen. Manchmal verhungerten sogar die Mächtigen. Jetzt ist „Food“ ein Riesengeschäft, globalisiert und ertragreich. In

Deutschland sind zwar nur noch 2,5 Prozent der erwerbstätigen Bevölkerung in der Landwirtschaft tätig, doch sie produzieren pro Jahr Nahrungsmittel im Wert von 64,3 Milliarden Mark; ein Bauernhof ernährt 159 Menschen.

Vom Überangebot bedrängt, erschreckt durch Butterberge, verfolgt vom Gespenst des Übergewichts, starrt der deutsche Esser wie gebannt auf die Kalorie. Sie ist sein Maßstab, vielen wird sie zur überwertigen Idee: Eine einzige Kalorie, das sind eine Himbeere oder zwei Zwiebelringe oder sechs Blätter Feldsalat oder 15 Körner Reis. Oder ein Gürkchen, ein ganz kleines.

Weil das Leben aber lange währt, addieren sich die Kalorien zu unvorstellbaren Mengen: Der Mensch verzehrt 1400-mal sein Eigengewicht, darunter drei Ochsen und mehrere hundert Hühner, wie die „Ernährungsumschau“ stolz meldet.

Alles Essbare hat seine Lobby. Die Produzenten reden und raten zu, der Handel wirbt und vertreibt, und mittendrin sind immer mehr Wissenschaftler, denn Ernährungslehre ist seit 30 Jahren eine akademische Disziplin.

Die Köchinnen sind nicht vom Herd, aber vom Herrschaftswissen abgedrängt

worden. Was der Laie vom Essen hält, gilt wenig. Die studierten Experten haben das Sagen. Beim näheren Hinhören erweist sich: Es ist selten das letzte Wort.

Drei Jahrzehnte lang galt das Gebot des „Idealgewichts“. Es basierte auf einem statistischen Fehler, der mangelhaften Aufbereitung der Daten einer US-Versicherungsgesellschaft. Das angebliche Idealgewicht war für die meisten Menschen unerreichbar niedrig. Ein Mann von 1,70 Meter Körpergröße durfte nur 63 Kilogramm wiegen; eine Frau von 1,60 Metern galt als zu schwer, wenn sie mehr als 51 Kilogramm auf die Waage brachte.

An die Lehre vom Idealgewicht wollen die Experten nicht mehr erinnert werden. In den Ernährungsberichten der DGE kommt die Horrodrohung nicht mehr vor, so, als habe es sie nie gegeben. Neuerdings gilt nämlich der „Body-Mass-Index“ als Leitlinie (siehe Grafik Seite 143). Dem Wohlbehagen und der Gesundheit gewährt der Körpermassen-Index einen erträglichen Rahmen – doch womöglich ist auch

” Der Mensch verzehrt im Laufe seines Lebens 1400-mal sein Eigengewicht, darunter drei Ochsen und mehrere hundert Hühner. “

diese Rechnerei nur der wissenschaftliche Irrtum von morgen.

Wer die Warnungen der Ernährungsgurus Revue passieren lässt, muss erkennen, dass sie in den letzten 50 Jahren stets voller Fehler und Widersprüche waren. Beispiele:

- ▶ Vor kalorienreicher Nahrung mit einem hohen Anteil an Fett und Zucker und wenig Fasern wurde eindringlich gewarnt – demnach auch vor Muttermilch.
- ▶ Ballaststoffreiche Nahrungsmittel – Obst, Gemüse, Vollkornbrot und Getreidemüsli – sollten das Darmkrebsrisiko deutlich senken; das Gegenteil lässt sich aus einer neueren Studie herauslesen.
- ▶ Wer „dem Herzen zuliebe“ (Unilever-Werbung) von Butter zur Margarine wechselte, hat, einer neuen Studie zufolge, die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts erhöht; das Kunstfett scheint außerdem Krebserkrankungen und Depressionen zu begünstigen.
- ▶ Der Rat, möglichst wenig Fett zu konsumieren, hat in den USA, wo er befolgt wurde, zu einer Epidemie des Übergewichts geführt, weil die Hungergefühle durch reichlich Kohlenhydrate (zum Beispiel im Kuchen) kompensiert wurden.
- ▶ Das angeblich so gesunde Sonnenblumenöl mit seinen „mehrfach ungesättigten“ Fettsäuren begünstigt Veränderungen im Erbgut, die zu Krebs führen können.

- ▶ Salzverzicht, jahrzehntelang als sittliche Pflicht eines jeden Menschen deklariert, senkt nicht, sondern erhöht die Wahrscheinlichkeit, an einem Herz-Kreislauf-Leiden zu sterben.
- ▶ Vitamin C, propagiert als Mittel gegen Infektionen, Arteriosklerose und Krebs, wird bei Überdosierung (mehr als 100 Milligramm pro Tag) nicht folgenlos ausgeschieden, sondern schädigt die Erbsubstanz, erhöht mithin das Krebsrisiko.

Der Chefpropagandist der Vitamin-C-Höchst Dosen, der amerikanische Nobelpreisträger Linus Pauling, starb am Prostatakarzinom. Den deutschen Margarine-Papst Gotthard Schettler, Internist in Heidelberg, raffte ein Herzleiden dahin. Auch gewöhnliche Sterbliche, die sich kompromisslos einer Heilslehre vom „gesunden“ Essen anvertrauen, sind nicht auf der sicheren Seite.

\* Illustration „Todsünde der Völlerei“ (1838) zu dem Roman „Gargantua et Pantagruel“ von François Rabelais.



**Esslust\*:** Manchmal verhungerten sogar die Mächtigen

Wer „makrobiotisch“ isst und dabei, wegen Yin und Yang, auf Milch und Fleisch verzichtet, erlebt nicht, wie versprochen, „Glück und Freiheit durch Ernährung“. Über kurz oder lang manövrieren alle extremen Kostformen – in Stufe sieben der Makrobiotik gibt es nur noch Vollkornzeugnisse – den Stoffwechsel in ein Defizit.

Vegetarierinnen bringen Babys zur Welt, denen es an Vitamin D, Vitamin B 12 und Kalzium fehlt; neurologische Schäden, so-

gar Hirnschwund, sind möglich. Bei Veganerinnen, der strengsten Richtung vegetarischer Lebensweise, sind Gedeihstörungen der Neugeborenen obligat.

Auch das strenge Fasten hat viele Tücken, obgleich es neuerdings meist als „Heilfasten“ auftritt. Es gilt als Allheilmittel für die Gebrechen von Leib und Seele und soll auch noch die psychedelische Eingangspforte zur Euphorie öffnen. Die religiöse Verheißung, Fasten reinige das Gemüt, schmücke die Seele und zähme die Wollust, wird bezahlt mit Stoffwechselschäden: Die Muskeln, aufgebaut aus Eiweiß, nehmen Schaden und

verlieren an Substanz; der Elektrolythaushalt gerät aus dem Gleichgewicht; ein erheblicher Kaliumverlust irritiert den Herzmuskel.

Um die modischen Diäten und die extravaganten Kostformen schadlos zu überstehen, muss man eine robuste Gesundheit haben. Für gewagte Sonderwege in Sachen Ernährung entscheiden sich deshalb vor allem die Jüngeren. Ihre körperliche Gesundheit ist ohne Tadel, die labile seelische Be-

