

Fressfeinde

Lebensmittel Warum machen Menschen Nudeln aus Zucchini? Und wie kam eigentlich der Ernährungswahn in die Welt? Die Kulturgeschichte der Diät ist ein Kampf um Macht, Gewicht und Moral. Und um Kohlenhydrate. *Von Maren Keller*

Die Sehnsüchte unserer Zeit spiegeln sich im Edelstahl der Espressokannen von Bialetti, in den Induktionskochfeldern, den frei stehenden Dunstabzugshauben, dem Thermomix, über den so viel geschrieben wurde. Aber das wahre Symbol der Gegenwart ist der Spiralschneider, der seit einigen Jahren mit Selbstverständlichkeit in so vielen Küchen steht und keine tausend Euro kostet, sondern 36,90 Euro inklusive austauschbaren Messereinsätzen und rutschfesten Saugfüßen für optimalen Stand.

Man kann mit dem Spiralschneider Gemüse in Form von Nudeln schneiden, zum Beispiel Zucchini. Statt Spaghetti sagt man dann Zucchetti. Ein Teller Zucchetti enthält viel weniger Kalorien als ein Teller Spaghetti und viel weniger Kohlenhydrate. Und daher kommt wohl der Erfolg des Spiralschneiders: Er kann alles zu Nudeln machen. Man isst also Nudeln ohne Nudeln. Oder: ohne Kohlenhydrate.

Es gibt Menschen, die ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie Kohlenhydrate essen; in Frauenplattformen steht, dies betreffe etwa die Hälfte aller Frauen. Deswegen hat eine Frauenzeitschrift einen Begriff dafür erfunden: „carb guilt“. Carb ist die Abkürzung für Carbohydrates, das englische Wort für Kohlenhydrate.

Der Menschheit geht es ja erst einmal nicht anders als dem einzelnen Menschen. Immer mal wieder entdeckt sie Gefühle, die sie vorher nicht kannte. Ende des 18. Jahrhunderts staunte man über ein neues Konzept, das man schließlich romantische Liebe nannte. Das 21. Jahrhundert hat nun, nach vielen anderen neuen Konzepten, die „carb guilt“. Und wie die romantische Liebe Ausdruck eines neuen Bedürfnisses war, erzählt auch das Gefühl „carb guilt“ etwas über die Bedürfnisse in jener Zeit, die es hervorgebracht hat.

Es speist sich aus einer seltsamen Beziehung zur Ernährung, die niemand im 18. Jahrhundert hätte nachvollziehen können. Und wahrscheinlich noch nicht einmal jemand vor 50 Jahren. Irgendwann seitdem ist aus einem der selbstverständlichsten Bedürfnisse des Menschen eine Angelegenheit geworden, die mindestens so komplex ist wie die Liebe und so unglücklich außerdem. Denn so, wie es darum geht, den Richtigen zu finden, geht es längst auch darum, das Richtige zu essen. Die Kochbücher von

Yotam Ottolenghi stehen gleich neben den Romanen von Jonathan Franzen.

Mit der Ernährung ist etwas passiert, das über die Frage hinausgeht, ob viel Weißmehl ungesund ist oder wie man ein paar Kilogramm abnehmen kann. Nahrungsfragen sind zu moralischen Fragen geworden, die nichts mehr zu tun haben mit Religion. Sie sind nun ein Wertesystem für sich.

Wie es dazu kam, kann man erahnen, wenn man sich mit dem Schicksal der Kohlenhydrate beschäftigt. Denn die Kulturgeschichte der Kohlenhydrate handelt wie die Kulturgeschichte der Diäten überhaupt von Wirtschaftsinteressen und Macht, sie handelt von Politik und Moral. Hätte sie nicht das Leben geschrieben, sondern ein amerikanischer Netflix-Autor, dann hieß sie wohl „House of Carbs“.

Sie beginnt im Jahr 1827 in einer englischen Arztpraxis in der Arundel Street in London, in der ein weißhaariger Mann mit seidenen Strümpfen und eiserner Disziplin morgens schon vor sieben Uhr in seinem Labor steht, um sich vor dem ersten Patientenbesuch noch ein wenig der Wissenschaft widmen zu können. Sein Name ist William Prout. Er ist 42 Jahre alt, liebt die Musik und die Kunst. Während der Flitterwochen führen seine Frau Agnes und er nach Paris, um sich die Kunstsammlung Napoleons anzusehen. Das Gewicht von Atomen hat Prout eine Zeit lang beschäftigt, das Wetter, auch Harnsäure. Seit einiger Zeit aber beschäftigt er sich mit der menschlichen Verdauung und dem Aufbau der Stoffe.

Rauch tanzt in Röhren. Pfeilwurzelstärke verbrennt über Lampen. Für einen Bericht an die Königliche Akademie der Wissenschaften untersucht Prout Kohlenstoff- und Wasseranteile in organischen Substanzen. William Prout, von dem kaum mehr geblieben ist als ein paar gemalte Porträts, einige Briefe und eine unscheinbare Grabplatte, keine Statue, keine Briefmarken, keine ausführliche Biografie, hinterlässt der Welt an diesem Tag eine Idee, die bis heute so selbstverständlich Bestand haben wird, dass sich kaum je jemand fragt, wer auf sie eigentlich gekommen ist. So wie sich das Jahr in vier Jahreszeiten unterteilen lässt oder die Welt in fünf Kontinente oder alle Lebewesen in drei Domänen, sortiert Prout alle organischen Substanzen in drei Klas-

sen: in Fette, Proteine und Kohlenhydrate, die er damals noch Saccharide nennt.

Dazu gehört die Glucose, der wichtigste Energielieferant für den Menschen. Dazu gehört die Stärke, von der bereits bekannt ist, dass sie in der Tiermast gute Dienste erweist.

Dazu gehören aber auch Sedoheptulose, Glycerinaldehyd, Dihydroxyaceton, Galactose, Mannose, Trehalose – die Liste der Kohlenhydrate liest sich wie ein Namensregister eines anderen Planeten –, Raffinose, Amylopektin, und bevor es in den Köpfen der Nichtchemiker zu rauchen beginnt wie in Prouts Glasröhren, reicht es deshalb zunächst, sich über sie zu merken, dass die Menschen heute, wenn sie über Kohlenhydrate reden, selten Vebose, Arabane oder Desoxyribose meinen, sondern eigentlich immer nur Stärke und Zucker oder gelegentlich Ballaststoffe.

Zwei Jahre später nennt Prout diese Klasse „carbons of hydrate“. 15 Jahre später, 1844, ist es ein deutscher Apothekersohn namens Carl Schmidt, der zum ersten Mal das Wort Kohlenhydrat benutzt.

Nun hat es also einen Namen, unser Kohlenhydrat, auch wenn es erst einmal nur ein Name für eine chemische Kategorie von Stoffen ist. Mit Bedeutung aufgeladen ist es noch nicht.

Denn noch hat in Gießen Justus Liebig nicht die Ernährungswissenschaften begründet. Noch interessiert den Staat an der Ernährung nur, wie er seine Bürger satt bekommen soll, um Hungerunruhen zu verhindern. Noch sterben zur großen Verwunderung der Wissenschaft Menschen an rätselhaften Krankheiten wie Beriberi, weil niemand auch nur ahnt, dass es neben den drei Makronährstoffen auch so etwas wie Vitamine gibt. Die Industrialisierung hat noch nicht für immer die Art und Weise verändert, wie Lebensmittel hergestellt werden. Henry Heinz ist noch nicht auf die Idee gekommen, Ketchup in Flaschen zu füllen. Mehl wird noch nicht in großem Stil zu Weißmehl raffiniert. Noch ist die Geschichte der Kohlenhydrate eine Geschichte des Mangels und nicht des Überflusses. Und das erste Zeichen dafür, dass sich das ändert, sind die schmerzenden Knie eines anderen Williams einige Jahre später.

Auch dieser William ist Engländer. Er heißt Banting mit Nachnamen und ist Be-



ILLUSTRATION: ELSA KLEVER FÜR DEN SPIEGEL

statter wie schon sein Vater. Eigentlich ist die Familie Banting auf öffentliche Begräbnisse von Adligen und Mitgliedern der Königsfamilie spezialisiert, zu seinen wichtigsten beruflichen Herausforderungen zählen die Beerdigung des Herzogs von Wellington und die des Prinzen Albert.

Aber als er sich am Morgen des 26. August 1862 aus dem Bett hievt, den Bauch in sein Korsett zwingt und wie immer rückwärts die Treppen hinabsteigt, damit ihn die Knie weniger schmerzen, trägt William Banting eine Ära zu Grabe.

Die Ära, in der Schlankheit noch kein Statussymbol war wie die Krinoline.

An diesem Tag wiegt Banting 92 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,67 Meter. Und er beginnt mit einer neuen Diät. Vier Wochen später wiegt er 89 Kilo. Noch einmal zehn Wochen später 83 Kilo. Dann 78, dann 73. Banting verliert Kilo um Kilo um Kilo, 21 in einem Jahr, und mit jedem Kilo, das er verliert, nimmt sein Mitteilungsbedürfnis zu.

Er schreibt seine Diäterfahrung auf und veröffentlicht den Text unter dem Titel: „Offener Brief über Korpulenz, an das Gesamte Publikum gerichtet“. In Deutschland wird die Diät unter dem Namen „Banting-Kur“ berühmt, so berühmt wie auch im Rest der Welt. Im Schwedischen heißt der Satz „Ich bin auf Diät“ bis heute „jag banter“. Banting muss eine zweite Auflage drucken, dann eine dritte und eine vierte. Sechs Auflagen in zwei Jahren. Sein Buch wird der erste Bestseller der Diätgeschichte. Und wie Goethes „Werther“ eine Selbstmordwelle nach sich zog, löste Bantings Buch eine Diätwelle aus. Die Banting-Kur war die erste Modediät in der Geschichte der Menschheit.

Historiker sehen Bantings Buch deshalb als Vorläufer der Tausenden Ernährungsratgeber und Diätanleitungen, die heute ganze Abteilungen in Buchhandlungen füllen. Aber etwas ist trotzdem anders daran. Wenn man sich heute mit Banting beschäftigt, dann fühlt sich am altmodischsten nicht die Sprache an oder sein viktorianischer Backenbart, sondern die Tatsache, dass es Banting nicht um Einfachzucker und Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren geht.

Heute würden wir sagen, bei der Banting-Kur handelt es sich um eine Low-Carb-Diät. Dabei werden dem Körper so wenig Kohlenhydrate zugeführt, dass er zur Energiegewinnung die eigenen Fettserven verwertet. Ketogenese heißt dieser Zustand des Stoffwechsels. Aber Banting benutzt das Wort Kohlenhydrate kein einziges Mal. Stattdessen schreibt er über Buttertoast und Tartes und Champagner und Karotten und Heringe. Heringe findet er gut, Buttertoast schlecht. Er frühstückt 140 Gramm Fleisch oder Fisch und trinkt vor

dem Schlafengehen gern einen Tumbler Grog.

Wann also ist aus der Kartoffel ein „kohlehydratreiches Lebensmittel“ geworden und aus Olivenöl eine „ungesättigte Fettsäure“?

Wenn man Michael Pollan, einem Journalistikprofessor in Berkeley, glaubt, lässt sich diese Frage ziemlich genau beantworten: in der dritten Amtszeit eines amerikanischen Senators namens George McGovern.

McGovern war Sonderberater für John F. Kennedy und brachte es in seiner politischen Karriere zum Präsidentschaftskandidaten der Demokraten. Er war gegen den Vietnamkrieg und für das bedingungslose Grundeinkommen. Und im Jahr 1977 leitet er ein Senatskomitee, das sich mit dem Zusammenhang zwischen Krankheiten und Ernährung in den USA beschäftigen sollte.

Es ist die Zeit, in der ein Bewusstsein für etwas aufkommt, das man seitdem Zivilisationskrankheiten nennt. Gesundheitsprobleme, die mit einem Überangebot an Nahrung seit den Fünfzigerjahren zu tun haben und die von allen westlichen Ländern die USA am meisten betreffen. Diabetes. Herzkrankheiten. Übergewicht.

McGovern und sein Komitee hören Experten an, die davon berichten, dass es während des Zweiten Weltkriegs weniger Herzkrankheiten gab, als fettes Fleisch Mangelware war.

Die Einschätzungen der Experten laufen auf Ratschläge hinaus, die so einfach und naheliegend sind, dass nicht einmal McGovernns Großmutter Mühe gehabt hätte, sie zu verstehen. Die Amerikaner essen zu viel fettes Fleisch. Zu wenig Gemüse. Sie bewegen sich zu wenig. Und nehmen dafür zu viel Nahrung zu sich.

Die Angelegenheit scheint nicht weiter kompliziert zu sein. McGovern und sein Ausschuss verfassen ihre Empfehlungen und geben ihnen den Namen „Dietary Goals for the United States“, Ernährungsziele für die Vereinigten Staaten. Darin stehen Empfehlungen wie die, „weniger Fleisch zu essen“.

Man muss nun allerdings wissen, dass McGovern für South Dakota im Senat sitzt. In South Dakota gibt es viele Rinderzüchter. Und nun wird die Angelegenheit doch noch kompliziert.

Kurz nachdem die Empfehlungen als Entwurf vorliegen, gerät McGovern in einen Sturm aus Anfeindungen und Protest. Hastig zieht er die Empfehlungen zurück, um sie zu überarbeiten. Als sie Wochen später erneut erscheinen, klingen die Empfehlungen so, dass McGovernns Großmutter Lebensmittelchemikerin hätte sein müssen, um sie auf Anhieb zu verstehen. Jetzt heißt es darin beispielsweise, dass der Ver-

zehr von Fleisch, Geflügel und Fisch dann empfohlen werde, wenn dadurch die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren reduziert werde. Verstehe es, wer kann.

Dass sich mehr verändert hat als ein paar kleine Formulierungen, wird spätestens offensichtlich, als ein paar Jahre später ein Bericht der Nationalen Akademie der Wissenschaften erscheint, der sich mit Ernährung beschäftigt, diesmal geht es um den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs. Er ist Seite für Seite nach Nährstoffen kategorisiert, nicht nach Nahrungsmitteln. Wer Rindfleisch kritisiert, kann sich den Unmut der Rinderzüchter zuziehen. Proteine protestieren nicht.

Seitdem werden Nahrungsmittel mit den Nährstoffen beworben, die sie enthalten oder eben auch nicht. Seitdem hängt das Schicksal jedes Nahrungsmittels davon ab, welche Nährstoffe gerade als gesund oder schädlich angesehen werden.

Die Achtzigerjahre galten dem Kampf gegen die gesättigten Fettsäuren, also tierisches Fett, also Butter, Schmalz und Speck. Cholesterin, also Eier, galten nun als potenziell tödlicher Stoff. Stattdessen „Beverly-Hills-Diät“ und Ananas in Überdosis. Die einen aßen nur Äpfel, die anderen nur Weintrauben, es gab sogar eine Diät, bei der es Brötchen zu essen und Wein zu trinken gibt und sonst nichts. Oder Saftfasten, Kohlsuppe, FdH. Und irgendwie schafft es die Legende in die Welt, die Opernsängerin Maria Callas habe sich einen Bandwurm einsetzen lassen.

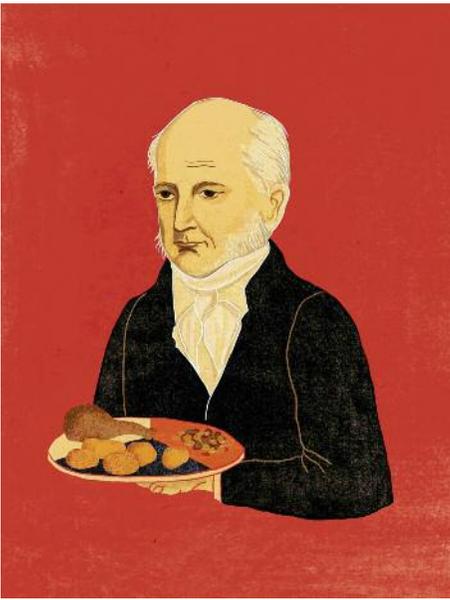
Dann die Zeit der Light-Produkte, die aus weniger Fett und umso mehr Zucker oder Süßstoff bestanden. Es war die Zeit der Margarine und der Gesundheitshinweise auf Müslipackungen.

Der australische Wissenschaftssoziologe Gyorgy Scrinis nennt dieses Verhältnis zur Nahrung Nutritionismus. Für Scrinis ist der Nutritionismus eine Ideologie.

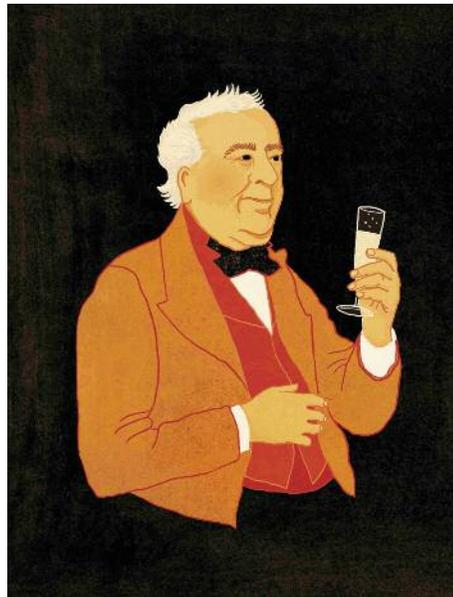
Der Berkeley-Professor Michael Pollan sagt, der Nutritionismus habe zu einer Beklemmung und Konfusion geführt. In seinen Sachbüchern schreibt er gegen den Diätwahn und den Ernährungsirrsinn an. Denn wenn man Pollan glaubt, dann legte sich mit dem Nutritionismus ein Nebel über die Welt, der sich bis heute nicht gelichtet hat. Ernährung, das selbstverständliche, natürliche, instinktive Bedürfnis des Menschen, wird damit zu einer undurchsichtigen Angelegenheit.

Zwölf Kilometer Sichtweite messen die Wetterstationen am 8. April 2003 in New York. Es ist leicht diesig. 10,67 Millimeter Regen fallen aus den Wolken, Wind weht aus Nordost. Ein Grad über null.

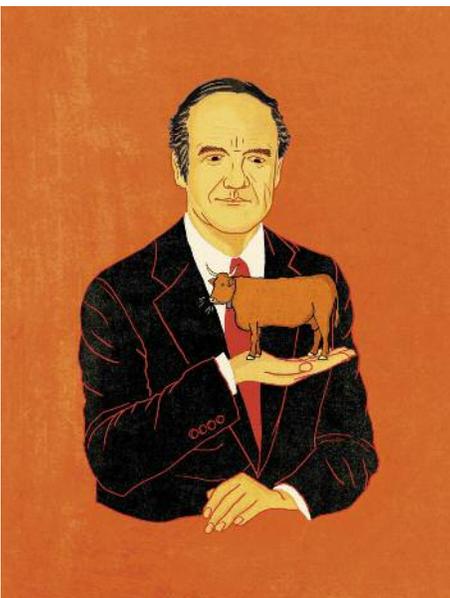
Auf einer eisglatten Straße stürzt ein 72-jähriger Mann. Er wird mit schweren Kopfverletzungen in das Weill Cornell Medical



Wissenschaftler Prout



Bestsellerautor Banting



Politiker McGovern

Center eingeliefert, wo er neun Tage später stirbt.

Wenig später bittet ein Arzt aus Nebraska um Zusendung des Obduktionsberichts und bekommt ihn. Niemand kommt auf die Idee, dass der Tote Neider und Feinde gehabt haben könnte.

Aber der Tote hat Feinde und Neider. Denn er ist Robert Atkins. Und einer davon ist der Arzt aus Nebraska. So landet sein Obduktionsbericht in der Zeitung. So landet eine Zahl in den Zeitungen, Gewicht zum Zeitpunkt des Todes: 117 Kilogramm. Die „New York Post“ nennt ihn hämisch: Dr. Fatkins.

Das Unternehmen des Toten, Atkins Nutritionals Inc., dementiert wütend und schnell. Dr. Robert Atkins – Erfinder der Atkins-Diät-Revolution, Freund des Proteins, Gegner der Kohlenhydrate, Autor der Bestseller „Dr. Robert C. Atkins Diät-Revolution“, „Atkins Quick & Easy – Schnelle Rezepte für jeden Tag“, „Atkins for Life“, „Die aktuelle Atkins-Diät“ oder „Atkins Basics“ – sei bis zu seinem Sturz ein normalgewichtiger Mann gewesen. Die Infusionen im Krankenhaus hätten ihn so aufgeschwemmt.

Die Wahrheit ist: Man kann Atkins gar nicht genug Gewicht beimessen.

Das Buch von Banting, dem Bestatter, verkaufte sich mehr als 63 000-mal, das war eine Menge für die Zeit. Er fand, dass man mit der Gewichtsnot der Menschen kein Geld verdienen dürfe, und gab das Geld aus den Verkäufen an Fürsorgeeinrichtungen.

Atkins' Bestseller erreichten Millionenauflagen. Atkins Nutritionals erreichte in seiner erfolgreichsten Zeit 200 Millionen Dollar Jahresumsatz.

Ernährungsbedingte Krankheiten sind nach Schätzungen verantwortlich für rund 30 Prozent der jährlichen Gesundheitsausgaben in Deutschland. Darum geht es einerseits.

Der Diätmarkt macht im Jahr mit Lebensmitteln zirka eine Milliarde Euro Umsatz. Darum geht es andererseits. Um all die Nahrungsergänzungsmittel und Ratgeber und Fitnessstudios und nackten Frauen auf einer Waage auf Titelblättern. Als Atkins' Firma zwei Jahre nach seinem Tod insolvent ist, liegt das nicht etwa daran, dass Kohlenhydrate rehabilitiert worden wären, sondern daran, dass die Atkins-Diät auf dem Low-Carb-Markt so viel Konkurrenz bekommen hat.

Der Kardiologe Arthur Agatston hat die South-Beach-Diät erfunden, die auch zum Verzicht auf Kohlenhydrate rät. Aus Frankreich verspricht die Dukan-Diät das Geheimnis der schlanken Franzosen zu lüften, ebenfalls Low Carb: ein Bestseller, der in den Buchhandlungen fortan zwischen den Empfehlungen für Safttage steht und denen für Trennkost, für das

Metabolic-Balance-Programm, für Schlankim-Schlaf.

Der „Zweiten Nationalen Verzehrstudie“ zufolge isst die Mehrheit in Deutschland zu wenig gesundheitsfördernde Kohlenhydrate. Das neue Jahrtausend beginnt. Franka Potente dreht ihren ersten Hollywoodfilm und muss dafür eine Eiweißdiät einhalten. Immer seltener erscheinen Artikel, die Pasta gegen Winterdepression empfehlen und Haferflocken für den erfolgreichen Start in den Tag. Bananen sind verdächtig, Weintrauben, Reis. Und wann sind die Traubenzuckerplättchen von den Schulpulten verschwunden, die dort während der Mathearbeiten lagen, zwischen Mäppchen und dem Taschenrechner von Sharp?

Während in einer Berliner Zeitung noch eine Kartoffelkönigin erzählt, wie gesundheitsfördernd die Kohlenhydrate in der Kartoffel sind, haben die Deutschen schon wieder weniger Kartoffeln gegessen als im Jahr zuvor. In Italien beobachtet der Verband der Pastahersteller, wie der Nudelverbrauch pro Kopf sinkt. In Streitgesprächen debattieren die Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm und Volker Pudel darüber, ob es nun wirksamer sei, weniger Fett zu essen oder weniger Kohlenhydrate. Es geht um die Wahl zwischen Low Carb und Low Fat. Inszeniert wie die TV-Debatten amerikanischer Präsidentschaftskandidaten. Und zum ersten Mal sieht es so aus, als könne die Zukunft der Paleo-Bewegung gehören, die danach strebt, sich so zu ernähren wie der Urmensch vor der neolithischen Revolution, als er vom Jäger und Sammler zum sesshaften Bauern wurde.

In den Supermärkten liegen inzwischen Eiweißriegel in den Fächern, in denen früher einmal die Müsliriegel lagen, und die Konferenzen der Ernährungswissenschaftler heißen: „Du bist, was du nicht isst!“

Während besonnene Ernährungswissenschaftler davor warnen, dass es Quatsch sei, sich auf einzelne Nährstoffe zu konzentrieren, weil ein Nährstoff immer Teil eines Lebensmittels sei, ein Lebensmittel Teil einer Mahlzeit und eine Mahlzeit Teil eines Lebensstils, entdecken die Frauenzeitschriften, dass einige Kohlenhydrate gesundheitsfördernder als andere seien und nennen das Slow Carb. Und die Welternährungsorganisation verkündet, dass zum ersten Mal mehr Menschen übergewichtig sind als unterernährt. Der Markt für Eiweißpulver und Sportlernahrung schafft es aus der Nische und erreicht im Jahr 2015 zum ersten Mal einen Umsatz von 100 Millionen Euro.

Statt Jo-Jo-Effekt heißt es inzwischen „weight cycling“, und was das bedeutet, wird endgültig klar, als Stoffwechselexper-



Diätunternehmer Atkins

ten in den USA ehemalige Teilnehmer einer Abnehmfernsehshow untersuchen und herausfinden, dass deren Körper sich auch sechs Jahre nach der Diät noch dagegen wehren und weniger Kalorien verbrennen als üblich. Jetzt leiden sie an Übergewicht und zusätzlich am Notprogramm ihres Stoffwechsels. Es ist das erste Mal, dass eine derart lange „anhaltende metabolische Anpassung“ des Körpers an Diäten nachgewiesen worden ist, wie es in der Studie heißt, die im Fachmagazin „Obesity“ erscheint.

Und dann ist es Sommer, und in den Sachbuchbestsellerlisten steht über „Webber's Grillbibel“ das Buch „Essen ohne Kohlenhydrate“, und Veronica Ferres verkündet in einem Interview, auf Kohlenhydrate zu verzichten.

Zwei Wochen später zitieren die Zeitungen irgendeine neue Studie. Diesmal: Pasta macht doch nicht dick.

In Hannover beobachtet Eva Barlösius, wie die sich ständig widersprechenden Studien und Empfehlungen zu etwas führen, das sie „Ernährungsopposition“ nennt. Sie beobachtet in der Gesellschaft eine immer weiter gehende Zunahme an Ernährungslehren und Formen, Diät zu leben. Und sie schreibt in ihren Büchern, dass der Sinn von Diäten eigentlich darin bestehe, Ordnung zu schaffen: Fragen zu beantworten, Zweifel zu beseitigen, das Vertrauen in die Nahrung wiederherzustellen.

Barlösius ist Soziologin, eine der führenden im Bereich der Ernährungssoziologie. Sie hat einige der Standardtexte in diesem Feld geschrieben, und für sie und ihre Kollegen ist diese Verunsicherung in Bezug auf das Essen eine der großen Paradoxien unserer Zeit. Sie sieht das so: „Obwohl durch Technisierung Hungersnöte gebannt werden konnten – ab der Mitte des 19. Jahrhunderts traten in Mitteleuropa keine natürlich bedingten Hungerkrisen mehr

auf –, transformierte sich das Essen nicht von einem Gebiet der täglichen Sorge in eines von Sicherheit und Genuss. Es geschah geradezu das Gegenteil: Jeder weitere Technisierungsschritt rief neue Ängste und Sorgen hervor, die so weit gesteigert wurden, dass nicht wenige Verbraucher bekunden, beinahe permanent verunsichert zu sein.“

Das Schlaraffenland fühlt sich wie ein Krisengebiet an. Soziologen wie Barlösius ist klar, dass aus den größten Unsicherheiten die strengsten Prinzipien erwachsen. Und dass Essfragen längst zu moralischen Fragen geworden sind.

Natürlich weiß Barlösius, dass Essen schon immer moralisch aufgeladen war. Aber die alten Essverbote hatten sich aus der Religion gespeist, aus ökologischen oder ethischen Überzeugungen. Schweinefleisch essen oder nicht. Bio kaufen oder nicht. Die moralische Bewertung von Kohlenhydraten beruft sich auf Gesundheit. Sie zeugt von der empfundenen Selbstverpflichtung zur gesunden Ernährung. In den Worten der Soziologin Barlösius ist eine bewusste Diät das Zeichen dafür, dass das Individuum die gesellschaftliche Erwartung der permanenten Selbstkontrolle anerkennt.

Es braucht deshalb gar keinen medizinischen Grund mehr für eine bestimmte Ernährung. Es ist egal, dass es keine belastbare Langzeitstudie gibt, die wirklich belegt, ob eine kohlenhydratarme Ernährungsweise nun gesünder oder ungesünder ist oder zu mehr Gewichtsverlust führt als fettarme Ernährung. Es ist nur wichtig, in der Überzeugung leben zu können, alles zu tun, um den Körper gesund zu halten, präventiv.

Und während die Lebensmittelwissenschaftler weiter daran forschen, die Zusammenhänge zwischen Kohlenhydraten und Gesundheit zu verstehen, und Bantings Erben weiter Spiegeleier zum Frühstück braten und sich wieder ein Rezept für ein Brot ohne Kohlenhydrate im Internet verbreitet und Eva Barlösius sich weiter über die Paradoxien unserer Esskultur wundert und der nächste Diätbestseller in den Verlagsabteilungen vorbereitet wird, sitzt vielleicht gerade irgendwo irgendjemand als ein gesunder Mensch mit einem kleinen Bauch am Abendbrotisch und isst mit glücklicher Unbekümmertheit. Vielleicht Spaghetti alla carbonara oder Spätzle mit Sauce oder Pfannkuchen oder Kartoffeln oder Buttertoast. Und wenn er sich danach einfach nur satt fühlt, und keine „carb guilt“ empfindet, dann liegt es daran, dass er weiß, was wir Spiralschneider-Besitzer vergessen haben. Dass das Leben nicht nur aus Prävention besteht, sondern auch aus Pfannkuchen mit Apfelmus und Zucker und Zimt. ■