

Gesundes Essen ist GESCHMACKSSACHE

Butter ist pfui, Vollkornbrot hui. Und morgen ist es umgekehrt. Statt auf widersprüchliche **ERNÄHRUNGSSTUDIEN** zu bauen, ist es gescheiter, wieder auf den eigenen Bauch zu hören.

Text Ginette Wiget Illustrationen Patric Sandri

Wer rotes Fleisch isst, stirbt früher! Dunkle Schokolade schützt vor Herzinfarkt! Heidelbeeren wirken gegen Bluthochdruck! Fast täglich lesen wir in den Medien, welche Lebensmittel uns schaden und welche der Gesundheit dienen. Nicht selten widersprechen sich die Schlagzeilen. Dem einen Bericht zufolge erhöhen Süsstoffe das Krebsrisiko, tags darauf verneint eine andere Meldung den Zusammenhang. Manche Lebensmittel gelten jahrelang als kulinarische Bösewichte, bis ihr Ruf auf einen Schlag wiederhergestellt wird.

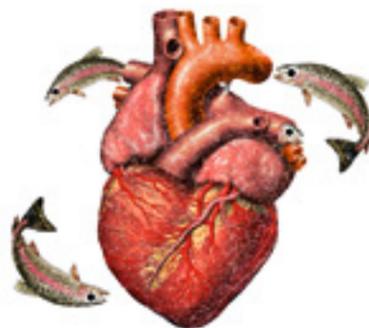
Dementsprechend gross ist die Verwirrung in der Bevölkerung. «Die Konsumenten werden mit stets neuen Ernährungsweisheiten eingedeckt und wissen nicht mehr, was richtig und was falsch ist», sagt der bekannte deutsche Buchautor und Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Doch wie kommt es überhaupt zu dieser Flut an widersprüchlichen Meldungen? Welchen können Konsumenten noch vertrauen?

Medien hinterfragen Studien kaum

Uwe Knop betrachtet die Medien als mitverantwortlich für das Problem, da sie Pressemeldungen von Universitäten, PR-Agenturen, Lobbyverbänden oder Unternehmen oft ungefiltert publizierten. «Mit Zeitdruck im Nacken unterlassen es Journalisten häufig, den Wahrheitsgehalt von solchen Nachrichten zu überprüfen», kritisiert Knop. Das gelte vor allem für wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema gesunde Ernährung. «Dabei wäre es wichtig zu hinterfragen, wer die Studie in Auftrag gegeben hat, wer sie finanziert

hat, wie sie gemacht wurde und vor allem wie aussagekräftig die Resultate sind.»

Auch David Fäh vom Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich findet, dass Medien oft unkritisch über Ergebnisse der Ernährungsforschung berichten würden. Das sei fatal. «Gerade Ernährungsstudien lassen oft keine eindeutigen Schlussfolgerungen zu.» Darum verwundert es den Arzt und Ernährungswissenschaftler



FISCHÖL

Fetten Fisch zu essen oder Fischöl in Kapselform zu schlucken, gilt als gesund fürs Herz. Die im Fischöl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sollen die Fliesseigenschaften des Blutes verbessern und für günstige Cholesterinwerte sorgen. Frühere Studien deuteten daraufhin, dass die Einnahme von Fischöl-Kapseln Herzpatienten vor weiteren Beschwerden schützt. Doch nun zeigen neuere Untersuchungen, dass Omega-3-Fettsäuren keine solche positive Wirkung haben. Experten vermuten, die früheren positiven Ergebnisse seien auf Schwächen der Studien zurückzuführen.

nicht, dass sich Meldungen zu diesem Thema oft widersprechen.

Die Gründe, warum Ernährungsstudien häufig wenig Aussagekraft haben, sind vielfältig. Problematisch ist zum Beispiel, dass das Essverhalten der Studienteilnehmer meist anhand eines von ihnen selbst ausgefüllten Fragebogens erfasst wird. Diese Methode ist fehleranfällig. «Zum einen vergessen die Leute häufig, was und wie oft sie gegessen haben», sagt David Fäh. «Zum anderen neigt der Mensch in Befragungen dazu, sich falsch einzuschätzen.» Sprich: Der Verzehr der Tüte Chips wird gern verdrängt, der von Gemüse überschätzt.

Wissenschaftliche Beweise bitte

Der wichtigste Kritikpunkt lautet jedoch, dass Ernährungsstudien fast nur auf Beobachtungen fussen. «Mit Beobachtungsstudien kann man feststellen, ob zwei Merkmale häufig gemeinsam auftreten», erklärt Ernährungswissenschaftler Fäh. «Daraus lässt sich aber noch kein ursächlicher Zusammenhang ableiten.» Was das heisst, lässt sich mit einem fiktiven Beispiel verdeutlichen. Eine Studie ergibt, dass Frauen, die mittags immer Joghurt essen, häufiger Herzinfarkte bekommen. Daraus folgt nicht automatisch, dass Joghurt die Ursache der Erkrankung ist. So haben Menschen, die mittags keine richtige Mahlzeit zu sich nehmen, vielleicht einen besonders stressigen Lebensstil und erleiden deshalb eher einen Herzinfarkt.

Stress ist nur einer von vielen Störfaktoren, die das Ergebnis von Beobachtungsstudien verzerren können. Ob je- ➔



SCHOKOLADE

Ernährungswissenschaftler betrachteten Schokolade lange Zeit vor allem als ungesunden Dickmacher. Mittlerweile setzte sich jedoch die Erkenntnis durch, dass auch Schokolade ihre guten Seiten hat. Zumindest die dunkle mit einem hohen Kakaoanteil. Die darin enthaltenen Flavonoide sollen die Funktion der Blutgefässe verbessern und das Risiko von Schlaganfällen und Herzinfarkten senken.

FLEISCH

Gesättigte tierische Fettsäuren, wie sie in Fleisch, aber auch in Butter und Käse vorkommen, galten bis vor kurzem als schädlich für Herz und Gefässe. In einer grossen Analyse kam ein Forscherteam letztes Jahr zu einem anderen Schluss: Sie fanden keine Belege dafür, dass diese Fettsäuren das Risiko für Herzleiden erhöhen. Kritiker warnen jedoch weiterhin vor zu viel rotem Fleisch (Rind, Kalb, Lamm, Schwein). So haben laut Studien Leute, die viel verarbeitetes rotes Fleisch essen, häufiger Darmkrebs.

NACHGEFRAGT BEIM ERNÄHRUNGSEXPERTEN UWE KNOP

«Die Bratwurst macht sicher nicht krank»



Uwe Knop, 42, Ernährungswissenschaftler und Buchautor aus Echzell (D), plädiert dafür nur zu essen, was einem schmeckt.

Schweizer Familie: Herr Knop, Sie sind Ernährungswissenschaftler und raten den Leuten, keine Ernährungsratschläge zu befolgen. Warum?

Uwe Knop: Die gängigen Empfehlungen beruhen auf wissenschaftlichen Ernährungsstudien. Die allermeisten zeigen jedoch nur statistische Zusammenhänge auf. Sie liefern keine Beweise dafür, welche Lebensmittel oder Ernährungsweisen gesund oder schädlich sind. **Nicht mal die viel gepredigte Regel «Obst und Gemüse sind gesund» ist wissenschaftlich belegt?**

Nein. Die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel ist Unsinn. Krank macht nur die Verkettung von Genen, Umweltbedingungen und Lebensstil mit dem Teilbereich Ernährung – sicherlich nicht einzelne Lebensmittel wie die Bratwurst oder das Frühstücksei.

Was bedeutet denn gesunde Ernährung?

Das ist von Mensch zu Mensch anders. Was dem einen guttut, bekommt dem anderen nicht. Deshalb sollte man auf den Körper hören und nur das essen, was einem schmeckt. Und nur dann,

wenn man Hunger hat. Und nicht aus Frust, Stress oder Langeweile.

Viele wissen doch gar nicht mehr, was Hunger ist.

Auch für diese These gibt es keine Belege. Eine repräsentative deutsche Umfrage mit 1100 Teilnehmern hat ergeben, dass 76 Prozent der Menschen ihr Hungergefühl kennen. Diese Zahl ist sicher nicht der Weisheit letzter Schluss. Falls es den Menschen wirklich an Esskompetenz fehlen sollte, wäre es vielleicht an der Zeit, mal eine andere Art von Ernährungskampagne zu starten. Eine, die den Menschen hilft, den Zugang zu ihrem Hunger- und Sättigungsgefühl wieder zu finden. Doch stattdessen wird versucht, die Menschen zu überzeugen, sie müssten fünfmal am Tag Gemüse und Früchte essen. Dabei ist überhaupt nicht belegt, dass man sich damit vor Krankheiten wie Herzinfarkt und Krebs schützen kann.

Weshalb gibt es so viele übergewichtige Menschen?

Es gibt keine allgemeine Antwort darauf. Man muss immer den Einzelfall betrachten. Vielleicht liegt es an den Genen oder an bestimmten Medikamenten, die jemand einnehmen

muss. Oder der Mensch isst einfach zu viel, aus Langeweile oder Stress. Auch Essstörungen oder Stoffwechselkrankheiten können ein Grund für Übergewicht sein.

Was raten Sie jemandem, der beim Essen wieder mehr auf seinen Körper hören möchte?

Essen Sie erst mal nichts. Irgendwann kommt das Gefühl, das uns am Leben hält, der Hunger. Er zeigt sich spätestens, wenn die Hände anfangen zu zittern und die Konzentrationsfähigkeit nachlässt. Ist dieses echte Hungergefühl für Sie neu, sollten Sie zu Beginn möglichst ohne äussere Einflüsse essen, ohne die Zeitung zu lesen oder TV zu schauen. So können Sie besser in sich hineinhören und merken, wann Sie satt sind.

Sie sagen, die Leute sollen nur das essen, worauf sie Lust haben. Tut es meinem Körper gut, wenn ich nur noch Schnitzel, Pommes, Bratwurst und Schokolade futtere?

Ihr Körper wird mit Sicherheit nach einiger Zeit Abwechslung fordern, er braucht verschiedene Stoffe zu verschiedenen Zeiten. Kein Mensch isst jeden Tag das Gleiche. Zudem verlieren Lebensmittel, die nicht mehr verboten sind, schnell ihren Reiz. Ihr Körper wird sie nur noch dann fordern, wenn er sie benötigt. **Welche Signale gibt der Körper, wenn er das richtige Essen bekommt?** Sie fühlen danach dieses wohlige Stöhnen aus der Tiefe des Bauches. Sie sind satt, zufrieden und fühlen sich gut.



BUTTER

Lange Zeit hatte Butter einen schlechten Ruf: Das in ihr enthaltene Cholesterin und ihre gesättigten Fettsäuren würden das Herzinfarktrisiko erhöhen, hiess es. Heute gehen Mediziner davon aus, dass sich die Cholesterinwerte im Blut nur im geringen Masse durch die Ernährung beeinflussen lassen. Auch der Zusammenhang zwischen gesättigten Fettsäuren und erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko wird durch neuere Studien in Frage gestellt.

mand raucht, Sport treibt, eine höhere Ausbildung hat, viele soziale Kontakte pflegt oder genetisch vorbelastet ist, beeinflusst die Gesundheit ebenfalls.

«Beobachtungsstudien können keine Beweise für Ursache und Wirkung liefern», sagt Gabriele Meyer, die sich als Vorsitzende des «Deutschen Netzwerks Evidenzbasierte Medizin» dafür einsetzt, dass sich Entscheidungen in der Gesundheitsversorgung auf wissenschaftliche Beweise stützen. «Darum eignen sich solche Untersuchungen nicht, um präventive oder therapeutische Empfehlungen abzuleiten.»

Intervenieren und experimentieren

Um herauszufinden, wie Ernährung die Gesundheit beeinflusst, braucht es andere, aufwendigere Studien. Sie werden Interventionsstudien genannt. «Mit ihnen kann man herausfinden, was für eine Wirkung eine bestimmte Massnahme hat – ohne dass Störfaktoren dazwischenfunken», sagt David Fäh. Denn die Forscher einer Interventionsstudie beobachten nicht nur, sondern greifen in das Geschehen ein: Sie teilen die Menschen zufällig in zwei möglichst gleiche Gruppen auf. Die eine muss dann zum Beispiel viel Olivenöl und Gemüse konsumieren, die andere nicht. Später wird untersucht, wie häufig neue Erkrankungen in den beiden Gruppen auftreten. «So kann man viel eher sagen, dass die Unterschiede ursäch-

lich mit dem Ernährungsaspekt zusammenhängen und nicht die Folge von Störfaktoren sind», sagt Fäh.

Solche Studien sind in der Ernährungswissenschaft die Ausnahme, da sie teuer und zeitaufwendig sind. Bei Gesunden können Jahrzehnte vergehen, bis sich eine veränderte Ernährung auf Erkrankungsrisiken niederschlägt. «Solche Studien sind nur schwer durchführbar», sagt David Fäh. «Die zufällig ausgewählten Teilnehmer müssten jahrelang das essen, was die Forscher ihnen vorschreiben.» Aus diesem Grund werden in Interventionsstudien oft Leute untersucht, die schon ein grösseres Krankheitsrisiko aufweisen, wie etwa Raucher. «Bei diesen Gruppen treten Krankheiten früher auf als bei Gesunden», erklärt Fäh. Resultate solcher Untersuchungen wiederum sind nicht repräsentativ. Das heisst, die Ergebnisse lassen sich nicht eins zu eins auf die Allgemeinbevölkerung übertragen.

Nebst Beobachtungsstudien greift die Ernährungswissenschaft auch auf Experimente im Labor zurück. Dort wird untersucht, wie ein Lebensmittel oder ein einzelner Bestandteil auf isolierte Zellen wirkt. Oder es werden Tiere mit dieser Nahrung gefüttert, meist in einer viel höheren Dosis, als ein Mensch jemals essen würde. Laborexperimente lassen darum nur sehr begrenzt Rückschlüsse auf den Menschen zu.

Manchmal hängen die Resultate von Ernährungsstudien auch davon ab, wer sie finanziert. Das zeigt eine Übersichtsarbeit der spanischen Universität Navarra und



«Statt sich von wechselnden Ernährungstipps verrückt machen zu lassen, sollten die Menschen lieber auf ihren Körper und seine Signale hören.»

Uwe Knop, Ernährungswissenschaftler

des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung, die Studien zum Thema Gewichtszunahme und Limonadenkonsum ausgewertet haben: Berücksichtigten die Forscher nur die Studien, die nicht von der Industrie unterstützt worden waren, zeigten achtzig Prozent aller Untersuchungen einen Zusammenhang zwischen hohem Limonadenkonsum und Übergewicht auf. Beschränkten sich die Forscher jedoch auf diejenigen Studien, die von Getränkeherstellern finanziert wurden, kam das Gegenteil heraus: 80 Prozent der Studien

fanden keinen Zusammenhang zwischen Süssgetränken und Übergewicht.

Wegweisende Körpersprache

Für den Ernährungswissenschaftler Uwe Knop ist das Fazit klar: «Ernährungsempfehlungen sind nicht viel wert. Sie stützen sich nicht auf wissenschaftliche Beweise, sondern nur auf Vermutungen.» Statt sich von wechselnden Ernährungstipps verrückt machen zu lassen, sollten die Menschen lieber auf ihren Körper und seine Signale hören, findet Knop. Das sei gar ➔

ANZEIGE

Bei Erkältung der oberen Atemwege mit:

- Husten
- Schnupfen
- Halsweh
- Bronchitischen Beschwerden

Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Procter & Gamble Switzerland SARL

VICKS VapoRub –
zum Einreiben und Inhalieren



ROTWEIN

Der im Rotwein enthaltene Wirkstoff Resveratrol gilt als Gesundheitsmacher. Er soll die Blutfettwerte verbessern, das Herzinfarkt-Risiko senken und lebensverlängernd wirken. Doch belegt sind diese Effekte nur im Tierversuch, nicht beim Menschen. Zwar zeigen einige Beobachtungsstudien, dass Rotweintrinker weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Der Grund dafür ist jedoch unklar.

nicht so schwierig. «Achten Sie wieder auf Ihren Hunger», rät er. «Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind, und nur das, was Ihnen schmeckt.» Mit diesem einfachen Grundsatz bekomme der Körper genau das, was er brauche (siehe Interview auf Seite 70).

Aufs Bauchgefühl vertrauen

Auch der Gesundheitswissenschaftler und Autor Thomas Frankenbach plädiert dafür, wieder mehr dem eigenen Körper zu vertrauen. In seinem neuen Buch «Somatische Intelligenz» beschwört er die Fähigkeit des Körpers zu wissen, welches Essen ihm guttue. «Leider haben die meisten Menschen verlernt, auf die Signale des Körpers zu hören», sagt Thomas Frankenbach. Schuld daran sei die Reizüberflu-

tung durch Handy, Fernsehen, Internet sowie nicht zuletzt die vielen widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen.

Frankenbach ist jedoch überzeugt, dass wir wieder lernen können, auf unser Bauchgefühl zu hören. Dazu könne es hilfreich sein, sich bestimmte Fragen zu stellen: «Warum will ich das jetzt essen? Esse ich, weil ich Hunger habe, oder aus Langeweile oder Frust? Wie fühle ich mich nach dem Essen?» Um eine bessere Körperwahrnehmung zu entwickeln, empfiehlt der Gesundheitswissenschaftler



KAFFEE

Kaffee stand jahrelang im Verdacht, die Lebenserwartung zu senken. Studien zeigten einen Zusammenhang zwischen Koffein und hohem Blutdruck- und Blutfettwerten auf. Doch Kaffee ist mehr als nur Koffein. Inzwischen gibt es viele Untersuchungen, die dem Kaffee sogar positive Effekte wie den Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zuschreiben.



SALZ

Ein hoher Salzkonsum führt zu Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So lautet die gängige Lehrmeinung. Viele Länder, darunter auch die Schweiz, haben dem Salz deshalb den Kampf angesagt. Ob es tatsächlich so schädlich ist, ist jedoch umstritten. Neuere Studien zeigen, dass eine salzarme Diät den Blutdruck nur minimal senkt und die Sterblichkeit sogar erhöhen kann.

zudem Ausdauersport, Yoga, Meditation oder autogenes Training.

David Fäh von der Universität Zürich hält es ebenfalls für sinnvoll, mehr auf den eigenen Körper zu hören. «Die Menschen sind unterschiedlich. Manche vertragen Vollkornprodukte ausgezeichnet, andere wiederum kriegen davon Bauchschmerzen und Blähungen.» Was einem bekommt und was nicht, könne sich ausserdem im Laufe des Lebens ändern.

Der Ernährungswissenschaftler findet es aber nicht verkehrt, sich an einigen weitgehend unbestrittenen Verhaltensregeln zu orientieren: «Dazu gehört für mich, nicht mehr Kalorien zu sich zu nehmen, als man verbraucht, sich Zeit und Ruhe zu nehmen für das Essen, für Abwechslung auf dem Teller zu sorgen und möglichst unverarbeitete Lebensmittel ohne lange Zutatenliste zu wählen.» An erster Stelle steht auch für ihn die Freude am Essen. Denn eines ist für ihn klar: «Wenn jemand jeden Tag lustlos Spinat in sich hineinschaufelt, die geliebte Schoggi aber vom Speiseplan streicht, fördert er damit sicher nicht seine Gesundheit.» ●

ERNÄHRUNGSVERHALTEN AUF DEM PRÜFSTAND

Es gibt verschiedene Arten, wie Wissenschaftler mögliche Einflüsse auf die Gesundheit untersuchen:

BEOBSACHTUNGSSTUDIE

Bei einer Beobachtungsstudie werden die Teilnehmer eine bestimmte Zeit lang «beobachtet». Der Fokus richtet sich auf ein bestimmtes Merkmal, etwa das Essverhalten. Beobachtungsstudien können nur statistische

Zusammenhänge nachweisen, aber keine Aussage über Ursache und Wirkung machen. Oft dienen die Studien als Grundlage für weitere Hypothesen, die in Interventionsstudien überprüft werden.

INTERVENTIONSSTUDIE

Bei dieser Methode untersuchen die Forscher die Auswirkung eines bestimmten «Eingriffs» auf die Gesundheit der Studienteilnehmer. Dazu wer-

den Probanden zufällig in eine Interventions- und eine Kontrollgruppe eingeteilt.

Die Interventionsgruppe muss ein bestimmtes Essverhalten einhalten, während bei der Kontrollgruppe diese Intervention unterbleibt oder nur scheinbar stattfindet. Am Schluss werden beide Gruppen miteinander verglichen. Solche Studien sind zeitaufwendig und teuer.

Buchtipp

Uwe Knop. *Hunger und Lust. Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz. Books on Demand*, 27.50 Fr. www.echte-esser.de

Thomas Frankenbach. *Somatische Intelligenz. Hören, was der Körper braucht. Koba-Verlag*, 21.90 Fr.