

Warum Sie nicht jedem ultimativen Ernährungsratgeber glauben sollten

Prof. C. Diehm

Frühstücken hilft beim Abnehmen, mehrere Tassen Kaffee putschen auf, und Fett macht krank: Heute gilt in vielen Fällen längst nicht mehr, was vor Jahren noch State of the Art war.

Es gibt ein fundamentales Problem bei Ernährungstipps. Einzelne Menschen können einen sehr unterschiedlichen Stoffwechsel haben. Was für den einen gut ist, muss es nicht automatisch für den anderen auch sein. Wir kennen das: So mancher isst kräftig, bewegt sich wenig und bleibt trotzdem schlank. Der Nächste kasteit sich sein Leben lang und hält trotzdem nicht die Figur.

Stoffwechselprozesse sind nicht nur individuell, sie sind zudem äußerst komplex und bei Weitem noch nicht ausgeforscht. Im Gegensatz zu anderen medizinischen Feldern wissen wir relativ wenig über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit.

Dies mag einer der Gründe dafür sein, dass sich Regeln zum richtigen Essen und Trinken so oft widersprechen und ändern. Ich selbst habe vor einigen Jahren als Kardiologe zum **Glas Rotwein** am Abend geraten. Das „gute“ HDL-Cholesterin bewirkt herz- und gefäßschützende Effekte.

Heute halte ich die schädliche Wirkung des Alkohols grundsätzlich für relevanter, sodass ich die Rotweinration nicht mehr empfehle.

Es wäre sicherlich eine lohnende und vielleicht sogar erheiternde Aufgabe zu recherchieren, was Zeitschriften ihren Lesern in den 70er- und 80er-Jahren so alles vorgeschlagen haben.

Ein schönes Beispiel für meine Beobachtung ist der sich abzeichnende Paradigmenwechsel beim Frühstück. Es gab lange keinen Zweifel, dass ein ordentliches Frühstück der richtige Start in den Tag sei. Das klingt im ersten Moment plausibel. Der Körper bekommt morgens das, was er dann über den Tag verbrennt: am besten Vollkornprodukte, Cerealien, Joghurt, viel Flüssigkeit und Eier als Proteinzufuhr. Zu diesem Essensstil passt ein leichtes Mittagessen, auch um am Nachmittag nicht am Schreibtisch einzuschlafen sowie dann, ganz wichtig, ein frühes und ebenfalls leichtes Abendessen nach dem chinesischen Sprichwort „Das Abendessen überlasse deinen Feinden“.

Heute sieht das ganz anders aus, seitdem die 16:8-Diät aus meiner Sicht zu Recht als das neue Mantra gilt. Dabei entfällt in der Regel das Frühstück. Das achtstündige Essensintervall beginnt beispielsweise um 12.00 Uhr. Die Nahrungsaufnahme endet dann im Idealfall um 20.00 Uhr.

Wer so isst, verzichtet auf das Frühstück und wird zwangsweise beim Abendessen ordentlich Kalorien aufnehmen. Viele Menschen leben heute so – gerade Manager und Selbständige. Sie stehen morgens auf, greifen gleich zum Smartphone und schreiben von zuhause die ersten E-Mails, bevor sie ins Büro gehen.

Zeit zum gemütlichen Frühstück mit der Familie bleibt da meist nicht, man will den morgendlichen Arbeitsrhythmus nicht unterbrechen. Die Geselligkeit wird bei einem schönen Abendessen nachgeholt. Vor Jahren hätten Mediziner diesen Essensstil verteufelt, im Zuge der 16:8-Diät wird das Verhalten von Experten heute akzeptiert.

Früher hieß es auch, dass man das Essen auf möglichst viele kleine Mahlzeiten verteilen soll. So kam der Joghurt um 10.30 Uhr und der Müsliriegel am Nachmittag in Mode. Heute raten Stoffwechselexperten davon ab. Die Bauchspeicheldrüse braucht Pausen.

Zum **Thema Frühstück** und Gewicht gibt es eine brandneue Studie im „British Medical Journal“ von Wissenschaftlern der Universität Melbourne. Deren Studie zeigt, dass Frühstück definitiv nicht zur Gewichtsabnahme verhilft. Wer regelmäßig frühstückt, nimmt an Gewicht zu.

Die Autoren haben eine Metaanalyse mit allen vorhandenen randomisierten Untersuchungen der vergangenen 28 Jahre durchgeführt. Im Schnitt handelt es sich um Studien, die sieben Wochen gedauert haben. Teilnehmer ohne Frühstück nehmen jeden Tag durchschnittlich 260 Kalorien weniger auf als Menschen, die regelmäßig ein Frühstück zu sich nehmen. Die Gruppe, die kein Frühstück zu sich nahm, hat während dem relativ kurzen Beobachtungszeitraum durchschnittlich ein halbes Kilo abgenommen.

So wie beim Glas Rotwein und dem Frühstück erleben wir es häufig, dass heute nicht mehr gilt, was vor Jahren noch State of the Art war. Nehmen wir Kaffee. Für viele Experten galt Kaffee wegen seiner aufputschenden Wirkung immer als ein wenig suspekt.

Inzwischen gelten vier Tassen und mehr als unproblematisch, ja sogar als gesund, weil krebshemmend. Ich habe mich vor Jahren auch über eine Kampagne gegen Schweinefleisch gewundert. Es wurde so getan, als wäre der Verzehr von Schweinefleisch eine Art der Selbstvergiftung.

Wahrscheinlich verfiel die Kampagne, weil wir bei Schweinen die Assoziation von „dreckig“ haben. Es ist zwar richtig, dass wir durchschnittlich zu viel Fleisch essen, warum aber ein mageres Schweinefleisch schädlicher sein soll als ein Rindersteak, lässt sich evidenzbasiert schwer nachvollziehen.

Ein ganz wichtiges Umdenken passiert gerade beim Thema Fett. Weil in den Industrieländern immer mehr Menschen an Übergewicht leiden, wurde einer der Hauptschuldigen schnell identifiziert: das Fett. Inzwischen steht das Fettarm-Dogma jedoch auf schwachen Füßen.

Eine in der Fachzeitschrift „Lancet“ vor über einem Jahr publizierte Studie zeigte überraschend, dass eine fettreiche Ernährung zu einem längeren Leben führt. In den USA ist der Fettanteil an der Nahrung seit den 70er-Jahren von 42 auf 34 Prozent gesunken.

Trotzdem steigt die Zahl der Fettleibigen. Man kann daraus eigentlich nur schließen, dass nicht das Fett das eigentliche Problem ist, sondern die Tatsache, dass die Leute durchschnittlich einfach viel zu viel essen und Softdrinks zu sich nehmen.

Es geht also eher darum, das richtige Maß zu halten und die richtigen Fette zu konsumieren. Von den guten **Eigenschaften von Olivenöl** sind Experten heute überzeugt. Auch das richtige Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren scheint für eine gesunde Ernährung eine Rolle zu spielen.

Was lernen wir daraus?

Zunächst einmal lernen wir daraus, dass es neben einigen Basisregeln – etwa viel Obst und Gemüse, so wenig Alkohol wie möglich, ausreichend Flüssigkeit, nicht zu viel Wurst und Fleisch – es keine Essenstipps gibt, die für jedermann gelten. Laufen Sie deshalb auch nicht jedem neuen ultimativen Ratgeber oder Guru hinterher, der zumeist ohnehin zu viel verspricht. Eine Portion Skepsis ist also angebracht. Und: Extreme und Extremisten schaden auch bei der Ernährung.

Zum anderen muss jeder für sich lernen, welche Lebensmittel und Essensrhythmen ihr oder ihm besonders guttun und was das Wohlbefinden einschränkt. Ein bisschen Trial and Error gehört also auch zur individuellen Verbesserung bei der Ernährung. Wer sich dann kennt, muss sich von den vielen selbst ernannten Experten auch nicht verwirren lassen.