

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



heutzutage ist Essen schon lange mehr als ein notwendiger Akt, um satt zu werden. Wir fotografieren und analysieren unser Essen, reden, diskutieren und philosophieren darüber, anstatt es einfach nur zu tun. Dabei geht es um Geschmack und Ästhetik der Gerichte, um religiöse Vorbehalte und den Kulturkreis, in dem man aufgewachsen ist, aber auch um ernährungsmedizinische Aspekte und die eigene Endlichkeit.

Die Gründe, warum Menschen beispielsweise auf Fleisch verzichten, sind vielfältig. Einige mögen es schlichtweg nicht oder sagen Rinderwahn und der Gammelfleisch-Skandal hätten ihnen die Lust auf Fleisch genommen. Manchmal ist auch die Liebe zu Tieren ausschlaggebend. Die große Mehrheit führt an, dass diese Lebensweise gesünder sei und Vegetarier seltener an Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck leiden.

Vertreter der Paleo-Diät hingegen nehmen nur Lebensmittel zu sich, von denen sie ausgehen, dass es sie schon in der Steinzeit gab. Fleisch ist hier eine der Hauptkomponenten, außerdem Fisch, sowie Pilze, Gemüse und Früchte der Saison. Industriell aufwendig verarbeitete Nahrungsmittel, Milch und Getreide sind tabu. Die ketogene Diät ist der Paleo-Diät sehr ähnlich. Hier sind Milchprodukte erlaubt, auf Honig wird dafür verzichtet. Auch bei diesen beiden Ernährungsvarianten steht der Wunsch nach einem gesünderen Leben im Vordergrund. Ist es bei der Paleo-Diät eher der Gedanke, so besser das Gewicht halten zu können und damit Adipositas und Diabetes vorzubeugen, kann eine ketogene Diät und der damit verbundene Eintritt in die Ketose den Verlauf einiger Krankheiten positiv beeinflussen (s. C. Buhmann S. 8).

Die Idee der Instincto-Therapie reicht sogar noch weiter als die Steinzeit zurück. Der menschliche Körper könne mithilfe seines Geruchs- und Geschmackssinns selbst bestimmen, wie wertvoll ein Nahrungsmittel für ihn sei, erklärt 1964 ihr Erfinder Guy-Claude Burger, der die »moderne« Ernährung für die Entstehung von Krebs* verantwortlich macht. Dafür müssen die Speisen allerdings roh, ungewürzt und ungemischt sein. Schädliche Nahrungsmittel wirkten auf den Geruchs- und/oder Geschmackssinn im Allgemeinen abstoßend.

Der Instinkt bestimmt auch wie viel in den Magen gehört: So manch einer hat das Gefühl der angenehmen Sättigung bereits im Kindesalter verloren, weil ihm als erzieherische Maß-

nahme beigebracht wurde, die »Suppe« stets aufzuessen. Intuitive Esser achten sehr bewusst auf Hunger- und Sättigungssignale und handeln entsprechend. Da diese Art der Ernährung emotionale Gründe für eine Nahrungsaufnahme (»Frustessen«) außen vor lässt, stellt sie eine gute Basis für die Therapie von Essstörungen dar (s. G. Nebel, S. 16).

Die ayurvedische Ernährungsmedizin hat ähnliche Ansätze: Sie empfiehlt nach der Einnahme einer Mahlzeit wieder so lange zu warten, bis der Hunger den Abschluss der Verdauung anzeigt. Darüber hinaus berücksichtigt sie die individuellen Anforderungen an Nahrung in Abhängigkeit von Alter, Typus, Tätigkeit und der Region, in der man lebt (s. H. Gupta S.13).

Bei vielen Ernährungsweisen ist die subjektive Wahrnehmung ausschlaggebend, wenn es darum geht, den gesundheitlichen Wert einer Diät zu bestimmen. Entscheidende Faktoren sind Bekömmlichkeit, ein gutes Körpergefühl und als messbare Parameter das Gewicht (die höchste Lebenserwartung haben Menschen mit einem leichten Übergewicht und einem Body-Mass-Index zwischen 24 und 27) und die entsprechenden Blutwerte.

Mancher Aspekt sollte aber auch vor einer Ernährungsumstellung der eigenen Gesundheit zuliebe kritisch hinterfragt werden: Ausgeprägter Veganismus führt häufig zu Mangel-Erscheinungen, insbesondere von Eisen, Zink und Vitamin B₁₂. Kann es Sinn einer Ernährungsphilosophie sein, diesen Mangel durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auszugleichen? Bei einer ausschließlich rohkostbasierten Ernährungsweise steigt die Gefahr parasitärer Infektionen, mal ganz davon abgesehen, dass der ein oder andere Nahrungsbrocken roh vielleicht nur schwer verdaulich ist. Evolutionsbedingt hat sich nämlich nicht nur die Nahrung seit dem Paläolithikum stark verändert, sondern auch unser Verdauungssystem inklusive seiner Enzyme. Man denke zum Beispiel an die »Positivmutation« bezüglich der Laktase. Kommen unsere »modernen« Enzyme mit der Rückbesinnung auf alte Lebensweisen wirklich klar?

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin

* *Ironie des Schicksals: Burgers Frau, die sich jahrelang strikt auf diese Art ernährte, starb 1995 an Krebs.*