

Futterwissen (Teil 1): Selbsterkenntnis light

von Tom Schimmeck

Der Mensch schaut an seinem Leib herunter und sieht die Not, erspät Hervorwölbungen, die nicht sein sollen. Kann im Ernstfall die Schuhe kaum mehr sehen. Prompt fühlt er sich schwach und schlecht. Fragt: Was tun? Nahrung ist neben dem Sex unser wohl unmittelbarster Quell der Freude wie des Schreckens. Was wir uns zuführen, zeigt direkte Wirkung, auf der vollen Skala von wunderbar bis miserabel. Das Ideal: Gesund und schön 100 Jahre alt werden. Dafür ist man zu fast allem bereit.

Kein Wunder, dass die Wissenschaft kaum irgendwo mehr Mythen geboren hat als auf dem Sektor Ernährung. Unzählbar viele Studien wurden durchgeführt über die Wirkweise all der Stoffe, die wir ohne unmittelbar tödliche Folgen in den Mund stecken können, Wundermittel glorios entdeckt und später verschämt wieder versteckt. Manch Mär über Fettsäuren, Cholesterin und Kohlehydrate, über Antioxidantien, Vitamine und rechtsdrehende Milchsäurebakterien führt in Volksmund und Billigblättern ein langes Leben, Grimms Märchenschatz nicht unähnlich.

Die Angst, an Adipositas (Fettleibigkeit), Herzinfarkt, Zuckerkrankheit, an wuchernden Geschwüren oder verkalkenden Gefäßen zugrunde zu gehen, ist allgegenwärtig. Sie ist auch ein prima Geschäft. Diät steht fast überall drauf. „Du darfst“, raunt die Wurst; die süßklebrige Cola ist längst „light“, „leicht“ auch der vormals fette Käse. Amazon.de bietet aufs Suchwort gut 1800 Werke zum Thema Diät an. Schon verheißen „Nutrigenomics“ eine neue Ära, eine „Revolution“: Ein bisschen Spucke für die Genprobe, schon bekommt man eine ganz persönliche, auf die individuelle DNA und den eigenen Stoffwechsel zugeschnittene Spezialdiät, die dem Körper hilft, „auf dem optimalen Level zu arbeiten“.

Der kluge Leser ahnt es schon: Auch hier ist alles komplexer. Viele Details des menschlichen Stoffwechsels sind bis heute nicht völlig geklärt, von den genetischen Zusammenhängen ganz zu schweigen. Fest steht: Die Erkenntnisse kommen und gehen wie Sommermoden. Manch Binsenweisheit von heute wird den wissenschaftlichen Fortschritt von morgen nicht überleben. Cholesterin etwa war einst bitterböse. Bis man lernte, zwischen LDL- und HDL-Cholesterin zu unterscheiden. HDL-Cholesterin schafft überschüssiges Cholesterin aus dem Blut und transportiert es ab. Oder die Antioxidantien: Seit einem halben Jahrhundert weiß man, dass etliche Krankheiten – Arthritis, Alzheimer, Schlaganfälle, Krebs etc. – von gefährlichen freien Radikalen mitverursacht werden, die sich durch Oxidation stabilisieren, mit unschönen Begleiteffekten. Dagegen helfen Obst und Gemüse, die voller Antioxidantien stecken. Weil Pflanzen ja bekanntlich Sauerstoff produzieren und mit dem Zeug irgendwie umgehen müssen. Antioxidantien saugen die fiesen Radikalen auf wie ein Schwamm. Hurra.

Auch dies ist ein großes Business geworden. Statt einfach viel gutes Obst und

Gemüse zu essen, das so schlecht mit Werbetexten bedruckt werden kann, schlucken immer mehr Menschen Unmengen von Pillen, die das vermeintlich Segensreiche pur enthalten. Nach Schätzungen der US National Institutes of Health (NIH) werfen mehr als die Hälfte der er-



TOM SCHIMMECK, geb. 1959, schreibt als freier Journalist über Politik und Wissenschaft für Zeitungen, Magazine und fürs Radio.

Im zweiten Teil – Welthunger und „Frankenfood“ – wird er sich mit den außerkörperlichen Zusammenhängen der Nahrung beschäftigen.

wachsenen US-Bürger Mineralien, Vitamine und andere Zusatzstoffe ein, im Gesamtwert von circa 23 Milliarden Dollar pro Jahr. Obwohl Tests zeigen, dass dies oft bestenfalls einer Zeit- und Geldverschwendung gleichkommt, schlechterenfalls gar schädlich sein kann. So galt Betakarotin seit den siebziger Jahren als Wundermittel gegen Lungenkrebs. Rauchern wurde empfohlen, vorsorglich eine tägliche Dosis zu nehmen. Bis man in den neunziger Jahren einen Großversuch über sechs Jahre startete. Der Test wurde hektisch abgebrochen, nachdem sich herausstellte, dass die mit Betakarotin gefütterten Personen 28 Prozent häufiger Lungenkrebs bekamen als die Kontrollgruppe. Vitamin E avancierte zum Star der Neunziger. Großstudien schienen zu belegen, dass kardiovaskuläre Probleme dank des Vitamins deutlich seltener auftreten. Doch die Ergebnisse werden immer widersprüchlicher. Zweifel wachsen, ob Stoffe wie Vitamin E im Reagenzglas genauso wirken wie unter Life-Bedingungen im Körper.

Die Weisheiten wandeln sich. Mit ihrer Verballhornung macht man Millionen. Nehmen wir das Fett. Fett ist der Horror schlechthin, am besten lässt man es absaugen, sagt A. Nein, wirft B schlau ein, nur tierisches ist schlecht. Omega-3-Fettsäuren, flötet nun C, von der Illustrierten aufblickend, sollen sehr gesund sein. Ich habe gehört, brummt D, Fettmangel macht depressiv. Wahr ist: Natürlich braucht der Mensch Fett. Fett ist elementar. Die Membranen der Hirn-Nervenzellen z.B. bestehen zu etwa einem Fünftel aus essentiellen Fettsäuren. Auch der Funkverkehr zwischen ihnen hängt mit von Fettsäuren ab. Eine fettarme Diät in der Schwangerschaft ist von Übel. Der Fötus benötigt viele ungesättigte Fettsäuren, um gesund zu wachsen. Entscheidend sind – auch das ist eigentlich simpel – Menge und Qualität. Der Mensch soll kein Altöl schlucken, sondern beste Ware. Als „Killer-Fette“ gelten die Transfettsäuren. Im Juni wurde eine Langzeituntersuchung des Wake Forest University Baptist Medical Center in North Carolina vorgestellt: Man hatte Affen täglich Transfette verabreicht, die etwa einem Burger mit Fritten entsprachen. Die Kontrollgruppe bekam die gleiche Menge Fett, aber ohne Transfette. Nach sechs Jahren hatte die erste Gruppe 7,2 Prozent zugenommen und 30 Prozent mehr abdominales Fett als die zweite Gruppe, die 1,8 Prozent zunahm.

Der westliche Industriestaatler (fr)isst zu viel und zu fett. In den USA wiegen zwei Drittel zu viel, ein Drittel ist fettleibig. In Deutschland waren 2005 58 Prozent der Männer und 42 Prozent der Frauen übergewichtig, 14 Prozent der Männer und 13 Prozent der Frauen waren fettleibig – mit einem BMI von über 30. Interessant: Besonders Verheiratete und ehemalige Raucher neigen zu Übergewicht. Doch was folgt daraus? Düster war die Bilanz, die das Center for Disease Control and Prevention in Atlanta, Georgia, im *Journal of the American Medical Association* zog: Übergewicht werde in den USA 400 000 vorzeitige Todesfälle auslösen. Nur das Rauchen lag mit 438 000 Toten darüber. Eine andere CDC-Forschergruppe hingegen kam bei den Fettleibigen auf „nur“ 112 000 vorzeitige Todesfälle. Und stellte fest, dass die Übergewichtigen sogar bessere Überlebensraten aufweisen als die Normalgewichtigen. Eine wilde Debatte war die Folge. Wissenschaftler etikettierten ihre Resultate gegenseitig als „jämmerlich“ und „Müll“.

Lassen wir uns also einmal vom Instinkt leiten. Warum wohl werden Menschen auf Sardinien besonders alt? Wir ahnen: Viel frisches Obst und Gemüse, Fisch, Lamm, Milch und feiner Käse, gutes Brot und ein Schluck Rotwein. Das Ganze mit Genuss verspeist. Wird schon stimmen.

Mit der Verballhornung von Wissen kann man Millionen machen – dabei ist gutes Essen im Grunde so einfach.