

# Kathrin Burger Die Vollkornlüge und andere Ernährungs- märchen

Warum die meisten Ernährungstipps  
nichts taugen



**HERDER**

Kathrin Burger

# Die Vollkornlüge und andere Ernährungsmärchen

Warum die meisten Ernährungstipps  
nichts taugen

**HERDER** 40

FREIBURG · BASEL · WIEN

Originalausgabe

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2008

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz: fgb · freiburger graphische betriebe

Herstellung: CPI Moravia Books, Pohorelice

ISBN: 978-3-451-33214-2

# Inhalt

Appetizer: Die Mär von der gesunden Ernährung . . . . .	7
1. Wackelfaktor Forschung . . . . .	16
2. Was ist gesund? Frag den Sponsor! . . . . .	33
3. Obst und Gemüse – kein Krebschutz . . . . .	52
4. Fleisch ist nicht tabu . . . . .	67
5. Die Milch macht's nicht . . . . .	79
6. Fettarm in den Herzinfarkt . . . . .	82
7. Unnützer Ballast . . . . .	103
8. Die Tücken von Schmalhans' Küche . . . . .	109
9. Übergewicht als Fehler im System . . . . .	113
10. Ernährungsberatung hat versagt . . . . .	143
Nachtisch: Genuss tut gut . . . . .	149



# Appetizer: Die Mär von der gesunden Ernährung

Sitzen Sie bequem? Ich frage das, weil ich Ihnen nun einige Fakten über Ernährung und Gesundheit auftischen werde, die Ihr Weltbild gehörig durcheinanderwirbeln könnten. Ich formuliere das so drastisch, weil es bei mir tatsächlich so war. Ich habe nicht nur Ernährungswissenschaft (Ökotrophologie) studiert, ich habe auch als Kind in den frühen 1980ern schon Vollkornnudeln und Fleisch-Ersatz aus Soja vorgesetzt bekommen und als Teenager – absolut freiwillig – eine strenge Diät mit Verzicht auf Fleisch, Milchprodukte, Zucker, Kaffee, Kartoffeln und Tomaten befolgt. Kurzum: Ich war jahrelang überzeugt, dass ich mich durch gesunde Ernährung vor diversen Krankheiten schützen könnte. Doch dem ist nicht so. Keinem Menschen kann man mit gutem Gewissen versprechen: „Ernähre dich gesund, dann wirst du nicht krank.“ Was manche Skeptiker schon immer geunkt haben, liegt nun auch Wissenschaftlern seit rund drei Jahren als Studien vor. Und die Liste der Hiobsbotschaften ist noch nicht am Ende. Wenn überhaupt, dann hat das, was wir essen, auf unsere Gesundheit nur einen marginalen Einfluss. Der Harvard-Wissenschaftler Hsin-Chia Hung berechnete im Jahr 2004 aus einer Studie mit 109 000 gesunden Krankenschwestern, dass eine obst- und gemüsereiche Kost das Risiko für chronische Krankheiten gerade mal um 5 Prozent senkte – und das nicht einmal statistisch signifikant, was bedeutet: die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass bei diesem Ergebnis Zufall im Spiel ist.

Gerade was Krebserkrankungen anbelangt, macht sich große Ernüchterung breit. Sie haben richtig verstanden: Obst, Ge-

müse, Ballaststoffe und Fettarmes schützen nicht vor Krebs; Fettarmes und Rotwein beugen nicht Herzkrankheiten vor, Leibesfülle kommt nicht von zu wenig Obst und zu viel Fettem; reichlich Vollkornprodukte beugen weder Diabetes, Dickdarmkrebs noch Herzkrankheiten vor; Soja feiert nicht gegen Krebs; grüner Tee auch nicht, Essen mit der Extraportion Vitaminen oder Omega-3-Fettsäuren hält ebenso wenig gesund; Vegetarier leben nicht wegen ihres Fleischverzichts länger; wer auf Kartoffeln, Weißbrot und Zucker verzichtet (*Low-Carb*), beugt nicht Diabetes vor und nimmt auch nicht langfristig ab; ob man viel oder wenig Milch trinkt, ist einerlei, und Osteoporose rührt nicht von einer Übersäuerung des Körpers durch eiweißreiche Nahrung her. Organe und Blutbahnen werden auch nicht mit „Stoffwechselschlacken“ zugekleistert, deren man nur mit Entgiftung durch alljährliches Fasten Herr wird. Und zur Prävention mittels Ernährung gegen Alzheimer oder Rheuma gibt es bislang überhaupt nichts Greifbares.

Es ist also weitgehend egal, ob Sie sich morgens Butter oder Margarine aufs Brot schmieren, ob Sie Vollkornbrot oder Graubrot essen, ob Sie lieber schwarzen als grünen Tee trinken, ob Sie Rindfleisch favorisieren oder Hühnerbrust, ob Sie täglich Sojajoghurt löffeln oder probiotischen, ob Sie Nudel-Fanatiker oder Kartoffel-Fan sind, ob Sie Vollmilch- oder 85%-Bitterschokolade vorziehen. Wichtig ist lediglich, dass Sie sich abwechslungsreich ernähren.

Sicher: Nur sehr wenige Ernährungswissenschaftler sagen klar „Ernährung alleine bringt's nicht“, trauen sich einzuräumen, dass „man sich wohl etwas zu weit aus dem Fenster gelehnt“ oder „zu viel versprochen“ hat. Schließlich haben sie sich der Erforschung von Pflanzenstoffen mit seltsamen Namen verschrieben oder mehreren Tausend Probanden beim Essen zugesehen und notiert, wer von ihnen krank wurde und wer gesund blieb. Und schließlich hat es lange gedauert, bis

sich die Ernährungswissenschaft Ansehen auch bei anderen Disziplinen erkämpft hatte. Andere Ess-Forscher sind auch heute noch überzeugt, dass eine Diät aus Obst, Gemüse, Nüssen, Vollkorn und Hülsenfrüchten, ergänzt um magere Milchprodukte, Fisch und Geflügel geeignet ist, um chronisch-degenerativen Erkrankungen vorzubeugen. Manche von ihnen schreiben pseudowissenschaftliche Bücher etwa mit dem Titel „Krebszellen mögen keine Himbeeren“. Was zeigt, wie schwer es ist, sich von der Ernährung als Heilmittel zu distanzieren. Trotzdem resümierten Wissenschaftler auf dem im März 2007 abgehaltenen Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): „Die Ernährungswissenschaft muss sich künftig als Wissenschaft von der Rettung der Volksgesundheit lösen und sollte keine Heilsversprechen mehr abgeben.“ Und die DGE gilt eher als konservativ und über vorsichtig, was Stellungnahmen anbelangt. Befragt man Gesundheitswissenschaftler, die nicht zur Riege der Ökotrophologen zählen, dann heißt es deutlich: „Die Ernährung wurde im Vergleich zu anderen Lebensstil-Faktoren wie Rauchen, Bewegung und Stress überschätzt.“

Nun ist zwar nur etwas passiert, was in der Wissenschaft systemimmanent, also ganz normal ist, nämlich: Man hat Hypothesen aufgestellt, hat diese verfolgt bis zu dem Zeitpunkt, als sie sich nicht mehr belegen ließen. Trotzdem wird es in Zukunft schwierig für die Wissenschaftler und die für „Public Health“ zuständigen Experten in den Bundesinstituten, dies den Menschen beizubringen. Denn die Meisten sind mittlerweile zutiefst vom Gesundheitspotential der Nahrung überzeugt. Schließlich hat man ihnen jahrzehntelang eingetrichtert, dies oder jenes sei der Gesundheit zu- oder abträglich. Und zwar nicht nur seitens der Wissenschaft. Auch die Rohköstler, Trennköstler, Vegetarier, Makrobioten, Wasser-Päpste und Vertreter der „Milchverschleimt-Theorie“ dieser Welt haben erheblich dazu beigetra-

gen, dass Lebensmittel heute geradezu als Arzneien oder Krankmacher angesehen werden, dass Essen als einzig möglicher Weg gilt, einer schicksalhaften Krankheit wie Krebs oder einem Schlaganfall zu entkommen.

Seit ein paar Jahren haut zudem die Industrie in die gleiche Kerbe, indem angeblich gesundheitsfördernde Stoffe in Brot, Ei oder Margarine gemixt und als „Functional Food – Essen mit Zusatznutzen“ verkauft werden. Deswegen löffelt der Bruder ja auch täglich probiotischen Joghurt, trinkt der Kollege Grüntee selbstverständlich ohne Zucker (Vitaminräuber!), schwört die Tante auf den Verzicht von Butter, weil die doch gesättigte Fette liefert, ernährt sich die Nachbarin hauptsächlich von Salat, obwohl sie seit Jahren unter Verstopfung leidet. Manche Mitmenschen verfolgen ihre Ernährungsweise so verbohr, dass jedes Zipperlein auf eine zuvor begangene „Sünde“ zurückgeführt wird. Plagt sie eine Grippe, kann nur das Fest am vergangenen Wochenende schuld sein, bei dem sie sich übergessen haben, oder die Orangen-arme Kost der vergangenen Wochen. So werden die abstrusesten Symptome auf dem Konto „ungesunde Ernährung“ verbucht, auch wenn die Ursachen ganz woanders liegen.

Dass Essen und Gesundheit für den modernen Mensch unwiderruflich zusammengehören, bestätigt auch eine Umfrage: Fast drei von vier Deutschen kaufen Lebensmittel, weil sie gesund seien, bei den anderen entscheiden Sättigung und Preis. Wie viel Fett in einer Mahlzeit steckt, ist für rund die Hälfte der Bundesbürger (47 Prozent) ein Thema, 39 Prozent wollen über den Vitamin Gehalt, 38 Prozent über die Kalorien Bescheid wissen. Schließlich ist jeder Zweite von uns überzeugt, dass Gemüse vor Krankheiten schützt – zumeist Frauen. Und die Lehren haben Wirkung gezeigt, auch wenn trotzdem ständig über die ungesunde Ernährungsweise der Deutschen geklagt wird. Laut der Gesundheitsberichterstattung des Bundes essen wir heute mehr Obst und Gemüse, trinken mehr Wasser und antialkoholische Getränke und haben unseren Fettkonsum im Vergleich zu den 1990er Jahren reduziert.

Dieses Buch ist allerdings kein Plädoyer für Pizza und Colatagein, tagaus – womöglich noch allein und vor dem Fernseher. Absolut gesichert ist, dass einseitige Ernährung zu Mangelkrankheiten führt. Auch wer jeden Tag nur Äpfel isst, bekommt irgendwann die typischen Symptome, mit denen der Körper Mangel meldet: entzündete Mundwinkel, Haarausfall oder Antriebslosigkeit. Der Mensch braucht eine gewisse Menge Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Doch was darüber hinaus dem Menschen guttut – etwa wie viele Carotinoide aus Gemüse oder Phytoöstrogene aus Bohnen und Samen –, weiß man nicht. Zugegeben, meine These dreht sich um ein Luxusproblem. Es geht hier nicht um verarmte Kinder und ihre Eltern, die mit dem wenigen Hartz-IV-Geld keine ausgewogene Kost bezahlen können, weil Industrie-Essen mittlerweile billiger zu haben ist als die einfachen Grundnahrungsmittel. Und es geht hier schon gar nicht um Kinder in Entwicklungsländern, die Wasserbüche mit sich herumtragen und erblinden, weil sie kaum etwas auf dem Teller haben. Laut der Deutschen Welthungerhilfe sollen derzeit 854 Millionen Menschen hungern. Selbstverständlich kann man durch falsche Ernährung krank werden.

Dieses Buch soll auch nicht den Nutzen der Ernährungsmedizin in Frage stellen. Wenn Menschen bereits an Hypertonie, Niereninsuffizienz, Gallen- und Harnsteinen, Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, kann eine begleitende, zeitlich begrenzte Diät durchaus erfolgreicher sein als die Einnahme von Medikamenten – wenn die Patienten eine Ernährungstherapie nicht als eine unzumutbare Einschränkung erleben.

Mir geht es also um den *gesunden* Verbraucher in westlichen Ländern, der jeden Tag aus einer Riesenauswahl an Lebensmitteln im Super- oder auf dem Wochenmarkt entscheiden kann, was er heute essen möchte. Diesem Menschen sollte natürlich auch nicht egal sein, was er isst. Im Gegenteil. Ich glaube, dass

ein „bewusstes“ Essen, ein Genießen dem Körper viel mehr bringt als das sture Befolgen irgendwelcher Ernährungs-Tipps. Das „glauben“ übrigens auch Wissenschaftler; nur das zu messen steht bislang noch aus, ist vielleicht gar unmöglich. Auf den Seiten des Deutschen Krebsforschungsinstituts steht etwa: „Es gibt für keine Lebensweise eine Gesundheitsgarantie. Als gesundheitsfördernd im umfassenderen Sinn sollte man alles betrachten, was zum individuellen seelischen Wohlbefinden beiträgt.“ Seelische Faktoren, etwa ob jemand Spaß am Essen hat, werden allerdings bislang kaum berücksichtigt, weil es keine Messinstrumente, keine Skalen gibt. Tatsache ist aber, dass es dem einen leichtfällt, seltener Fleisch zu essen, für seinen Nachbarn gilt dies jedoch nicht zwangsläufig. Der verzichtet vielleicht nur missmutig auf sein Wurstbrot, kasteit sich aber der Gesundheit wegen, oder er isst es trotzdem – mit schlechtem Gewissen, heimlich.

Die britische DAFNE-Studie mit Typ-1-Diabetikern aus dem Jahre 2002 gibt jedoch erste Hinweise darauf, welchen Einfluss eine unfreiwillige Ernährungsumstellung auf den Menschen hat: Patienten, die sich in ihrer Ernährungsweise nicht einschränken mussten (*dietary freedom*), dafür aber lernten, an ihren Blutzuckerspiegel angepasst Insulin zu spritzen, berichteten von wesentlich mehr Lebensqualität als Diabetiker, die strikten Diät-Regeln folgen mussten, die ihnen gegen den Geschmack gingen. Ulrich Alfons-Müller, Diabetologe und Professor in Jena, meint daher: „Die Ernährung und damit die Lebensqualität eines Menschen sollte man nur einschränken, wenn davon ein Zusatznutzen nachgewiesen ist.“ Er sieht den Nutzen von wenig Fett, viel Obst und Gemüse und reichlich Vollkornprodukten nicht einmal für bereits an Diabetes Erkrankte als nachgewiesen an.

Essen ist Teil unserer Kultur. Das haben viele Menschen, die das gesunde Essen so hoch loben und auf der Präventions- und Anti-Aging-Welle treiben, vergessen. Lebensmittel bestehen

aber nicht nur aus Molekülen, die das LDL-Cholesterin in unseren Adern hochschnellen lassen oder es reduzieren; die freie Radikale bändigen oder entfesseln; die die Fettverbrennung drosseln oder anheizen. Beim Essen genießt man, kommt ins Gespräch mit anderen, lacht, streitet, schlägt auch mal über die Stränge, feiert Anlässe und erlebt seine nationale oder religiöse Zugehörigkeit. Kurz: Essen sollte nicht das Hoheitsgebiet der Medizin bleiben. So hat die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) die Ernährungswissenschaft in einem Positionspapier aus dem Jahr 2006 wieder auf rein naturwissenschaftliche Themen eingeschworen.

Psychologen, Soziologen und Ethiker sind aufgefordert, sich dieses Themas (wieder) mehr anzunehmen. Einen ersten Schritt haben Ernährungswissenschaftler verschiedener Nationen unter Führung von Claus Leitzmann im Jahr 2005 mit der „Giessen Declaration“ getan. Dieses Papier erweitert die Definition der Ernährungswissenschaft von der rein biologischen Lehre auf eine Disziplin, die auch Gesellschaft, Umwelt, Wirtschaft und Psychologie mitberücksichtigt, um die Probleme des 21. Jahrhunderts anzugehen.

Andererseits gilt es von Seiten der Medizin zu quantifizieren, welche Rolle die Ernährung für die Krankheitsentstehung, etwa von Krebs oder Herzinfarkt, überhaupt spielen kann. Ingrid Mühlhauser, Gesundheitswissenschaftlerin an der Universität Hamburg, wies im Juni 2007 im Deutschen Ärzteblatt darauf hin, dass „Vorbeugen eben doch nicht immer besser als Heilen ist“. Dies gelte auch für die von der DGE propagierte „gesunde Ernährung“ und Vitaminpillen. Einige Experten glauben, dass für die Volksleiden vielmehr Gene, aber auch Lebensstilfaktoren wie Bewegungsarmut und Rauchen eine wesentlich größere Rolle spielen als das, was auf unserem täglichen Menüplan steht. So haben laut der PROCAM-Studie, einer Langzeitstudie der Universität Münster, ein hoher LDL-Cholesterinspiegel, ein hohes Alter sowie das Rauchen den größten Einfluss auf die Ent-

stehung von Herzkrankheiten. Auch Bluthochdruck, Diabetes und Bewegungsmangel verschlechtern die Prognose, wenngleich nicht so stark. Einem hohen Cholesterin-Spiegel ist aber mit der Ernährung gar nicht immer beizukommen. Trotzdem wird dieser Ratschlag jedem gesundheitsbewussten Zeitgenossen ans Herz gelegt.

Übrigens: Wussten Sie, dass es seit 17 Jahren nur einen leichten Anstieg an Diabetes-Neuerkrankungen gab? Und zwar deshalb, weil wir einfach immer älter werden? Von einer Diabetes-Epidemie kann also keine Rede sein.

Wussten Sie, dass immer weniger Menschen an Herzkrankheiten, vor allem an einem Schlaganfall, sterben? Die MONICA-Studie, ein von der Weltgesundheitsorganisation mitfinanziertes Forschungsprojekt, hat dies mithilfe von 20000 Studienteilnehmern belegt. Die Studien-Autoren vermuten, dass eine verbesserte Bluthochdruckbehandlung und die moderne Notfallmedizin dafür verantwortlich sind.

Auch in der Krebsstatistik zeigt sich erstmals eine Wende: Seit 2003 ist die Zahl der Krebstoten leicht rückläufig. Krebserkrankungen treten heute seltener auf wegen der Nutzung von Früherkennungsverfahren, etwa der Mammografie (Röntgenuntersuchung der weiblichen Brust). Auch die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs habe die Krebsraten gedrosselt. Nicht zu vergessen: das Rauchen. Weil immer mehr Menschen vom Glimmstängel lassen, sank die Lungenkrebsinzidenz seit 1988 um fast 20 Prozent.

Insgesamt hat sich die Lebenserwartung hierzulande in 15 Jahren um 3 Jahre erhöht. Ich meine, Verfechter der gesunden Ernährung sollten gelassener werden, oft laufen sie nämlich Gefahr, sich als Moralapostel aufzuspielen. Sie bedienen sich Schreckensszenarios, um Furcht zu schüren, und hoffen, dass sie uns damit dazu bewegen, unseren Lebensstil zu ändern. Das funktioniert besonders gut mit Krebs, einer Krankheit, die angst-

besetzt ist wie keine andere. Diese Horror-Szenarien sind allerdings so detailliert gar nicht vorhersagbar, schließlich reagieren die Menschen aufgrund ihrer Geninformationen und aufgrund ihrer lebenslangen Prägung höchst individuell auf Lebensmittel-Inhaltsstoffe. Auch die gleichsam verschriebenen präventiven Therapien erscheinen zwar auf dem Reißbrett plausibel, haben sich bis dato aber in Langzeitstudien nicht bewährt. Prävention, wie sie allseits gefordert wird, ist auch nicht immer billiger; so verschlingen etwa Public-Health-Kampagnen auch Geld. Ebenso gilt: Wer länger lebt, verursacht länger Kosten für das Gesundheitssystem. Gefährlich wird es darum, wenn Gesundheitsfanatiker Sanktionen für schlechtes Ernährungsverhalten oder ungesunden Lebensstil fordern, etwa über ein Bonus-Malus-System bei der Krankenkasse. Oder wenn Übergewicht zu Diskriminierung in der Arbeitswelt und bei der Wohnungssuche führt.

Andererseits sollten Junk-Food-Freunde ein wenig mehr Probierfreudigkeit zeigen. Es lohnt sich. Wie schrieb Till Ehrlich, taz-Autor, einmal so schön: „Durch die Begegnung mit dem Anderen (Essen) kommt man zu sich.“ Geschmacksbildung ist also Teil der Persönlichkeitsentwicklung. Schließlich weiß man aus der Hirnforschung, dass alltägliche Sinneserfahrungen und Lernen die synaptischen Verbindungen im Gehirn stärken können.

## Wackelfaktor Forschung

Was gesunde Ernährung ist und welche Rolle sie spielt, beschäftigt die Menschheit schon seit Urzeiten. Schließlich muss der Mensch essen und ist täglich mit dessen Beschaffung (früher jagen oder ernten, heute einkaufen), mit Kochen oder auf jeden Fall mit dem Essen an sich konfrontiert. Sokrates, Epikur, Rousseau, Feuerbach und Nietzsche, um nur einige Berühmtheiten zu nennen, haben darüber philosophiert, was zu einem „guten Essen“ als vernünftige Lebenspraxis zählt, während andere Denker die Nahrungsaufnahme als „bloße animalische Bedürfnisbefriedigung“ abtaten. So berichtet der Philosoph Harald Lemke in seiner „Ethik des Essens“.

Aber auch die Ärzte haben sich früh der Diätetik gewidmet. Die Mediziner des klassischen Griechenlands vor über 2000 Jahren wandten pflanzliche Arzneimittel und Chirurgie genauso an wie Ernährungstherapie. Sicher kennen Sie den heute wieder überaus gern zitierten Spruch von Hippokrates: „Die Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel – und die Heilmittel unsere Nahrungsmittel sein.“ Die darauf folgenden Jahrhunderte vernachlässigten das Thema Diät schmäählich, war es doch die Zeit des Christentums. Dessen Vertretern war Essen suspekt, da es die Lust fördert. Auch die Bibel bot zahlreiche Geschichten, die das Essen, aber vor allem die bei Adel und wohlhabenden Bauern üblichen Völlereien und Saufereien verurteilten. Beispielsweise wurden Adam und Eva aus dem Paradies verjagt, weil sie ihre Fressgier nicht zügeln konnten, so interpretierte es zumindest der bedeutende Kirchenlehrer Thomas von Aquin, der von 1225