

# In Ernährungsfragen gibt es ein babylonisches Sprachengewirr – jede Stimme hat eine andere Botschaft

Wer findet sich noch zurecht im Wirrwarr widersprüchlicher Ernährungsempfehlungen und gesundheitsbezogener Werbeaussagen. »Die goldene Regel ist, dass es keine goldene Regel gibt«, antwortet die Braunschweiger Ernährungsberaterin Marianne Reiß mit einem Zitat von George Bernhard Shaw. »Eigentlich weiß jeder selbst, was ihm bekommt und was ihm guttut. Der eine isst mehr Fett, um leistungsfähig zu sein, ein anderer braucht eher Kohlenhydrate, um sich wohlzufühlen«, so Reiß, »wer auf die Signale seines Körpers achtet, ist auf der richtigen Seite.«

Marianne Reiß stellt immer häufiger fest, dass viele Menschen in Ernährungsfragen die Orientierung verloren haben und völlig verunsichert sind. Wann lohnt sich eine Ernährungsberatung? »Besonders dann, wenn Ihre Laborwerte nicht in Ordnung sind und Sie Ihr Essverhalten ändern müssen«, betont Reiß, »denn so mancher Ratschlag, den Sie aus Zeitungen oder von anderen Betroffenen übernehmen, ist inzwischen überholt.«

## »Manche Ärzte sind nicht auf dem neuesten Stand«

Ohne groß nach den Ursachen der gesundheitlichen Störung zu suchen, würden viele Menschen ihr Essen umstellen und dabei unnötig auf einiges verzichten. Schlimmer noch: Auch manche Ärzte seien nicht auf dem neuesten Stand und würden ihren Patienten fragwürdige Ernährungs-Empfehlungen geben.

Standardlösungen gibt es bei Marianne Reiß nicht. Sie schaut sich die Ernährungsgewohnheiten und das Blutbild ihrer Kunden genau an und führt auf Wunsch sogar einen Kühlschrank-Check und ein Einkaufs-Training durch.

Reiß gilt als eine der besten Expertinnen, wenn es zum Beispiel um Diabetes, Fettstoffwechsel-

störungen, Über- und Untergewicht, Bluthochdruck sowie Verdauungs- und vegetative Störungen geht.

## »Essen, trinken, feiern!«

»Klar«, sagt auch Reiß, »dass Alkohol und Schokolade in Maßen genossen werden sollten.« Aber sie sagt auch: In einem ganz entspannten Zustand mit Freude zu essen, ist das Allerwichtigste. Nur so kann man ein Gefühl dafür entwickeln, was einem guttut. Wer sich dagegen unter Druck setzen lässt, geht das Risiko ein, krank zu werden.

## »Ein Waschbärbauch tut's auch«

Typ-2-Diabetiker müssten sich häufig die Drohung gefallen lassen: 20 Kilo müssen runter. »Ein monströser Ratschlag, dessen Wirksamkeit sich aber nicht mit Daten belegen lässt«, schüttelt Reiß den Kopf, »eine wirksame Methode, mit der man zuverlässig abnehmen kann, gibt es bis heute nicht.« Im Gegenteil: Wer sein Gewicht mit eiserner Disziplin um zehn Kilo oder mehr reduziert hat, darf sich nicht wundern, wenn das Gegenteil von dem eintritt, was ihm Experten versprochen haben. Der

Diabetes verschwindet nicht etwa, sondern beginnt sich zu verfestigen.

Dies zeigt nach den Worten von Marianne Reiß: »Wer seinen Körper bekämpft, unter welchem Vorwand auch immer, der schadet ihm manchmal irreversibel.« Es sind zuweilen kleine Veränderungen, die eine große Wirkung haben können. Sobald zum Beispiel der Eiweiß-Fett-

## Kompetenzverluste

Wie würde wohl ein Jäger und Sammler reagieren, würde man ihn per Zeitmaschine in einen Supermarkt des 21. Jahrhunderts katapultieren? Das Angebot würde ihn heillos überfordern – und es würde im Laufe der Zeit dazu führen, dass jahrtausendealtes Wissen ausgelöscht wird. Das belegen Studien mit Naturvölkern. Ob Inuit aus der Nordpolarregion, afrikanische Pygmäen, Yanomami-Indianer vom Amazonas oder australische Aborigines – der Kontakt mit der modernen Ernährungsindustrie kann alte Jagd-, Sammel- und Zubereitungstraditionen innerhalb weniger Generationen restlos auslöschen.

Aber auch wir befinden uns in einem Prozess des Wissensverlustes. Die Küchenkünste und Kenntnisse über natürliche Lebensmittel, auf



**Marianne Reiß stellt nach 25 Jahren Berufserfahrung viele Ernährungsempfehlungen infrage. Auch Ärzte seien zu ihrer Verwunderung manchmal nicht auf dem neuesten Stand.**

*Foto: Peter Pohl*

Esser oder weniger Kohlenhydrat-Kost (Kartoffeln, Nudeln, Zucker) verzichtet, nimmt er mit seiner Lieblingskost automatisch ab. Wenn jemand nun als Diabetiker partout gern Kuchen isst, sollte er auf keinen Fall auf Sahne verzichten. Anders der Kohlenhydratesser.

mehr auf fettarme

## »Warum Zucker nicht mehr verboten ist«

Die Zuckerkrankheit ist keine Zucker-Krankheit. Das mussten auch die Experten einsehen, schmunzelt Reiß. Da sie Fett und Eiweiß ja bereits von den Tellern verbannt hatten,

oder eine Suppe aus selbstgepflücktem Sauerampfer oder Brennesseln kocht.

## »Nur wenige kochen täglich mit frischen Zutaten«

In unserem Bekanntenkreis finden sich nur wenige Familien, die täglich mit frischen Zutaten kochen, selbst gemeinsame Mahlzeiten sind eine Seltenheit. Und wenn man sich vor Augen führt, dass die Ernährungssituation in sozial benachteiligten Haushalten häufig sehr viel problematischer ist, ergibt sich ein erschreckendes Bild. Untersuchungen belegen, dass Kinder zwischen 5 und 7 Jahren aus Familien mit niedrigerem sozioökonomischen Status deutlich häufiger zu Fast Food, Chips und Süßigkeiten greifen als Kinder aus Familien mit höherem Einkommen und Bildungsgrad.

die unsere Großeltern oder Urgroßeltern noch ganz selbstverständlich zurückgreifen konnten, drohen vielen Familien im beginnenden 21. Jahrhundert verlorenzugehen. So beschreibt der schwedische Dichter Lars Gustafsson, geboren 1936, in einem kurzen Essay unter dem Titel »Herbstküche«, wie seine Frau und er im Wald gesammelte Pilze trocknen, selbstangebaute Tomaten verarbeiten, eigene Säfte herstellen und eine Artischockensuppe aus dem Garten zubereiten. Am Ende notiert er: »Gehören wir zur letzten oder sagen wir zur vorletzten Generation, die auf diese Weise alles genießen kann, was eine einigermaßen unzerstörte Natur bietet?« Was auf den ersten Blick wie ein etwas düsterer Abgesang klingen mag, ist durchaus Realität. Ich kenne in unserer Nachbarschaft kaum mehr jemanden, der noch selbst einen Nutzgarten bestellt, Obst und Gemüse einmacht

Wenn er durch weniger Kartoffeln &

Co. versucht, sich etwas abzuhungern, so Reiß, wird seine Stimmung noch gereizter und sein Bauch noch stattlicher. Marianne Reiß:

»Das ist nun mal der Gang der Dinge, dass mit zunehmendem Alter der ersehnte Waschbrettbauch beim Manne gleichermaßen schwindet wie die Bikinifigur bei der Frau. Dann tut's auch – ein Waschbärbauch.«

mussten sie notgedrungen den Zucker rehabilitieren, da den Diabetikern sonst nichts anderes übrig bleibt, als die Tischdecke aufzuessen, um satt zu werden.

Zucker beeinflusse in Verbindung mit den früher üblichen Hauptmahlzeiten den Blutzuckerspiegel kaum. Dies ändere sich aber bei Magerkost. Reiß: »Je mehr Kohlenhydrate bei gleichzeitig geringer Fettzufuhr verzehrt werden, desto höher klettert der Blutzucker und desto mehr Medikamente sind erforderlich.«

## »Ein korrekter Ratschlag zum Thema Alkohol«

Die Ernährungsberaterin wundert sich, dass Ärzte Diabetikern empfehlen, auf Alkohol zu verzichten, obwohl einschlägige Studien gezeigt hätten, dass mäßiger Konsum alkoholischer Getränke sich sogar positiv auswirke. Ihr »korrekter« Ratschlag: »Wenn Sie zum Abendessen ihr gewohntes Glas Bier oder Wein trinken, können Sie am nächsten Morgen eventuell auf die Einnahme von Blutzuckersenkern verzichten. Wer jedoch keinen Alkohol mag oder verträgt, der muss sich jetzt nicht umstellen. Da gibt es noch andere Möglichkeiten, dem Blutzucker Schach zu bieten.«

*jh*

Für Gustafsson bedroht die zunehmende Monokultur des Essens auch den natürlichen Anbau von Nahrungsmitteln. Es ist tatsächlich kaum wahrscheinlich, dass Menschen, die sich überwiegend von Convenience-Produkten (engl. convenience = Bequemlichkeit) ernähren, künftig darauf bestehen werden, dass der Anbau und die Herstellung von Grundnahrungsmitteln möglichst naturnah geschehen. Und wenn wir davon ausgehen, dass die USA auch weiterhin unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen, kommt da noch einiges auf uns zu. Dort werden immer mehr Wohnungen ohne Küche vermietet – eine Mikrowelle reicht. Auch so werden wir schrittweise an eine künstliche Ernährung gewöhnt.

Aus: Das egoistische Gehirn von Achim Peters