

Einfach Essen

Forschungsstand // Wissenschaftler und Diätgurus verwirren uns mit unzähligen Ernährungsweisheiten. Was ist denn nun wirklich gesund?

Bei zu viel Fett im Teller, zu viel Zucker im Becher drohen Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs. Die düsteren Botschaften kommen an: Bang überdenken wir unseren Speiseplan. Nur, nach welchen Kriterien? Die Flut von Tipps ist überwältigend und voller Widersprüche. Fast wöchentlich verkündet eine Schlagzeile eine neue Wahrheit oder stürzt eine alte. Hinzu kommen ganze Buchhandlungsabteilungen voller Ratgeber, die die unterschiedlichsten Wahrheiten anpreisen - und jede Philosophie verspricht Gesundheit und ein langes Leben.

Mangelscheinungen hier unbekannt

Es ist Zeit für ein Eingeständnis: Niemand weiss genau, was eine gesunde Ernährungsweise ausmacht, und bei kaum einem Ratschlag ist die Wirksamkeit wissenschaftlich zweifelsfrei bewiesen. Klar ist, dass die Nahrung die Grundbedürfnisse des Körpers decken muss. Ohne Eiweisse, bestimmte Fette, Vitamine, Mineralstoffe und adäquate Energiezufuhr geht er zugrunde. Diese Gefahr ist in unseren Breiten aber eher hypothetisch. Echte Mangelscheinungen sind bei der hiesigen Verpflegungsgrundlage so gut wie unbekannt. Unser Leben ist nicht in Gefahr. Die Frage ist: Können wir es durch den wissenschaftlich fundierten Griff ins Supermarktregal verlängern?

Nur eine Hand voll Zusammenhänge

Vor vier Jahren machte sich die Ernährungsorganisation der Vereinten Nationen auf die Suche nach der definitiven Antwort. Der 2003 erschienene Bericht analysiert die Ernährungsempfehlungen zur Vorbeugung gegen die vier wichtigsten chronischen Leiden: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Osteoporose. Von den unzähligen vermuteten Zusammenhängen befanden die Fachleute nur eine Hand voll für «überzeugend» belegt: Der Verzehr von Obst und Gemüse schützt vor Herz-Kreislauf-Krankheiten, ebenso eine salzarme Ernährung, die reich an ungesättigten und arm an gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren ist. Ältere Menschen sollten nicht vergessen, ausreichend Kalzium und Vitamin D für weiterhin feste Knochen zu sich zu nehmen. Nebenbei stiess das UN-Forscherteam auch auf ein Wundermittel, das allen vier Leiden gleichermassen entgegnen wirkt, aber nichts mit Ernährung zu tun hat: regelmässige Bewegung.

Fit mit weniger Fett?

Häufiger einen Salat oder Apfel, Hände weg vom Salzstreuer, lieber Fisch statt Fritten und vielleicht einmal ein Glas Milch - das ist vorläufig alles, was vom Getöse bleibt. Über alles Weitere lässt sich streiten.

Wie vergänglich Ernährungsweisheiten sind, zeigt das Hin und Her ums Fett: Verzicht auf Fett galt viele Jahrzehnte als Kernstück jedes gesunden Speiseplans. Allerdings gibt es heute Wissenschaftler, die der Meinung sind, dass die ganze Fettphobie auf einem Trugschluss basiert. Weil sich koronare Herzkrankheiten in den westlichen Industrieländern mit ihrer fettreichen Kost häufen, habe man Fett rundweg verteufelt. Die wahren Schuldigen sollen nur bestimmte Fette, so genannte gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren sein, während ungesättigte Fettsäuren aus fettem Fisch und bestimmten pflanzlichen Ölen Gefässkrankheiten sogar vorbeugen.

Butter oder Brötchen?

Wer nun generell auf Fett verzichtet und seinen Hunger mit kohlenhydratarmer Kost stillt, begeht laut einer These aus den USA einen noch fataleren Fehler. Die vermeintlichen Schlankmacher würden den Esstrieb erst so richtig anfachen, wird gewarnt. Schnell verfügbare Kohlenhydrate werden im Magen rasch zerlegt und erhöhen den Blutzuckerspiegel. Daraufhin schüttet der Körper Insulin aus, das den Blutzuckerspiegel unter sein Ausgangsniveau sacken lässt und damit noch gierigeren Hunger weckt. So die These. Über Jahre hinweg haben wir nun die Butter immer dünner aufs Brötchen geschmiert. Und nun will man uns weismachen, der Übeltäter sei das Brötchen?

Ballaststoffen wurde bis vor kurzem eine wichtige Schutzwirkung gegen Darmkrebs zugesprochen. Nun jedoch haben Harvard-Forscher 13 einschlägige Studien genauer analysiert und plötzlich nichts mehr von dieser Wirkung gesehen. Wenn selbst die grössten Interventionsstudien mehr Verunsicherung als Klarheit stiften und wenig bis gar kein Gesundheitseffekt eines bedachten Speiseplans mehr erkennbar ist: Dürfen wir nun, befreit von den Zügeln der Wissenschaft, munter drauflos futtern? Besser nicht, denn die unzureichende Beweislage beweist noch lange nicht das Gegenteil.

Pause zur Besinnung

Wenn sich heute zumindest Teile der Ernährungsforschung am Rand des wissenschaftlich Seriösen abspielen, dann könnten sie diese Grenze auf Druck der Politik demnächst endgültig überschreiten: Seit Januar 2007 ist es EU-weit Gesetz, dass Lebensmittelhersteller ihre Werbeaussagen wissenschaftlich belegen müssen, sofern sie darin heilsame Effekte behaupten. Die Idee, die Verbraucher vor falschen Versprechungen zu bewahren, birgt aber auch die Gefahr, dass sich Wissenschaftler zu Handlangern der Auftraggeber machen lassen.

Will die Ernährungsforschung in Zukunft glaubwürdig sein, braucht sie eine Pause, um ihre Konzepte auf einer systematisch erfassten Datenlage aufzubauen. Die ratlose Zwischenzeit dürfen auch die strengsten Gesundesser zum Geniessen nutzen und jeder Schlagzeile, die ihnen mit Zahlen und Vorschriften ins Essen pfuschen will, getrost mit Skepsis begegnen.

Prinzipiell reichen wenige Sätze, um die zeitlosen Wahrheiten gesunder Ernährung zu formulieren: Esst weniger. Bewegt euch mehr. Trinkt ausreichend. Und esst reichlich Obst, Gemüse, Nüsse und Kerne. Und wenn es schon so wenig ist, was man bezüglich Ernährung tun kann, sollte man es auch tun.

Beweise gesucht

Die Ernährungsforschung scheint ein Problem mit ihrem Gegenstand zu haben: Essen ist so selbstverständlich, dass kaum jemand verlässlich über die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu berichten vermag. Das Gros der Feldforschung besteht darin, erkrankte und gesunde Menschen nach ihren Essgewohnheiten zu befragen. Die Beweiskraft solcher Fallkontrollstudien ist aber schwach. Sie werden beispielsweise dadurch verzerrt, dass kranke Menschen - vom schlechten Gewissen geplagt - sich weitaus mehr Ernährungssünden in Erinnerung rufen als Gesunde.

Als beweiskräftiger gelten Studien, die nur Gesunde über ihre Ernährung befragen und dann über längere Zeit hinweg beobachten, wer erkrankt und wer nicht. Leider sind diese Arten von Studien weitaus teurer, daher seltener, und sie bleiben anfällig für Fehler, da die Teilnehmer oft Fragebögen mit über 100 Einzelfragen erhalten.

Ohnehin kann passiv beobachtende Forschung nicht mehr feststellen, als dass gewisse Phänomene gemeinsam auftreten, was noch kein Beweis für einen ursächlichen Zusammenhang ist. Menschen, die sich gesund ernähren, bewegen sich meist mehr, rauchen weniger und haben eine höhere Bildung - alles Faktoren, die Einfluss auf die Gesundheit haben.

Letztlich sagen Beobachtungsstudien nur etwas über Menschen aus, die sich freiwillig auf eine bestimmte Weise ernähren. Wenn andere ihnen widerwillig folgen, muss der Effekt nicht unbedingt derselbe sein.