

Zeichen fürs Kranksein

Ärzte können viele Krankheit am Gesicht des Patienten ablesen – und an seinem Geruch. 27

Was kann man noch essen? Alles!

Ernährung Essen ist für viele zu einer verkrampften Angelegenheit geworden. Ein neues Buch trägt zur Entspannung bei. Hoffentlich.

Text: Hans Graber

Illustration: Elena Freydl

In den 1950er- und 1960er-Jahren wurde in einer Reihe von Ländern untersucht, wo es am wenigsten Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie eine überdurchschnittliche Lebenserwartung gibt. Dabei ging die griechische Insel Kreta als Sieger hervor. Seither gilt die Kreta- oder Mittelmeerernährung als die gesündeste. Nur: Unter anderem in der Schweiz und in Japan ist die Lebenserwartung höher, obwohl sich die Menschen je ganz anders und auch anders als auf Kreta ernähren.

Auf diese Merkwürdigkeit weisen die Langenthaler Ernährungsberaterin Beatrice Conrad Frey und der Oltner Herzspezialist Hugo Saner in ihrem Buch

«Ist essen gesund?» hin. Damit decken sie auch gleich eine grosse Schwäche der Ernährungswissenschaft auf: Man muss alle ihre sich ohnehin ständig verändernden Erkenntnisse relativieren und differenzieren. Was aber kaum jemand macht. Am wenigsten jene, die mit viel Eifer Ernährungsformen propagieren, welche praktisch ewiges Leben bei bester Gesundheit verheissen. Meist geht es dabei um den Verzicht von irgendetwas angeblich «Ungesundem». Vergessen geht dabei, dass immer nur die Dosis das Gift macht. Auch an zu viel Wasser kann man sterben.

Das Dauergerede über gesunde Ernährung hat bei uns viele Leute völlig verunsichert und ihnen den Kopf verdreht. Conrad und Saner versuchen häppchenweise und in leicht verständlicher

Form, die vertrackte Sache wieder etwas ins Lot zu rücken. Sie zeigen auf, was man aktuell weiss und was nicht, sie trennen Dichtung und Wahrheit und widerlegen eine ganze Reihe von Mythen. Und sie zitieren ergänzend aus Studien, bewusst aus sich zum Teil widersprechenden. Denn eben: So ganz klar ist wenig. «Ist essen gesund?» macht es trotzdem leichter, dass man wieder unbeschwert geniessen kann. Und zwar alles.



Beatrice Conrad Frey/Hugo Saner, «Ist essen gesund», 124 S., Fr. 29.80, www.istessen-gesund.ch

Gemüse

Bietet rohes Gemüse spezielle Vorteile? Die Buchautoren empfehlen, sowohl rohes wie gekochtes Gemüse zu konsumieren. Zum einen kann Rohkost Verdauungsprobleme verursachen, zum anderen entfalten sich einzelne gute Inhaltsstoffe erst durch das Kochen (z. B. bei Tomaten). Wichtig sind in jedem Fall Frische und beim Kochen eine schonende Zubereitung. Übrigens: Tiefkühlgemüse sind ausserhalb der Saison eine gute Alternative.

Zucker

Zucker wird derzeit am meisten verteufelt und von Übergewicht bis Alzheimer für alles verantwortlich gemacht. Aber, so Ernährungsberaterin Beatrice Conrad Frey: «Erst die Menge macht das Problem, denn bei einem Zuviel an Zucker wird er nicht mehr verbrannt.» Also massvoll konsumieren und auch getrunkenen Zucker (Softdrinks) im Auge behalten. Alternativen zu Haushaltszucker (Agavendicksaft usw.) bringen keine gesundheitlichen Vorteile.

Eier

Über Jahre galten Eier wegen ihres hohen Cholesteringehalts als ganz «böse Buben». Cholesterin stand synonym für «unge-sund». Mittlerweile hat sich gezeigt, dass der Einfluss des Nahrungsmittelcholesterins auf den Blutcholesterinwert bescheiden ist, zudem ist Cholesterin lebensnotwendig, wobei noch zwischen «gutem» und «schlechtem» Cholesterin unterschieden wird. Wichtig aber zu wissen: Eier darf man essen. Und sie sind gesund.

Fett

Fette sind energiereich und gelten häufig als Dickmacher. Aber Fette sind auch ein wichtiger Nährstoff mit vielen positiven Eigenschaften, unter anderem macht es oft erst Fett möglich, dass Vitamine in den Körper gelangen können. Zudem ist Fett ein Geschmacks-träger. Unterschieden wird immer wieder zwischen «guten» und «schlechten» (d. h. vor allem tierischen) Fetten. Inwieweit das aber stimmt, ist aus wissenschaftlicher Sicht alles andere als eindeutig.

Wasser

Allein unsere Nahrung trägt zu einem Grossteil der Flüssigkeitsversorgung des Körpers bei, denn eine normale Mischkost enthält circa 1,5 l Wasser pro Tag. Obwohl man immer wieder hört, dass möglichst viel Wasser trinken gut für die Gesundheit sei, gibt es für diese Behauptung keine wissenschaftliche Grundlage. Niemand hat je in einer Studie festgestellt, dass es für unseren Körper schlecht ist, weniger als 1 l pro Tag zu trinken.

Kohlehydrate/Brot

Während sich der Ruf der Fette leicht verbessert hat, stehen Kohlehydrate und vor allem Brot weiterhin als Dickmacher unter Generalverdacht. Ein Verzicht auf Kohlehydrate führt zwar relativ schnell zu einem Gewichtsverlust, aber dem Körper fehlt dadurch der Brennstoff Nummer 1 für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Fazit: Brot (vor allem Vollkorn) und Sättigungsbe-lagen (Kartoffeln, Pasta) sind wertvolle Grundnahrungsmittel.

Fleisch

Fleisch liegt im Trend, nicht nur aus Tierschutz-Aspekten. Rotes (Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Schaf) und verarbeitetes Fleisch (u. a. Wurstwaren) soll das Krebsrisiko erhöhen. Die Faktenlage ist aber dünn. Und Fleisch ist auch wertvoll für die Gesundheit. Deshalb: auf tiergerechte Haltung achten, mit Fleischsorten abwechseln, Mengen moderat halten, fleischlose Tage einschalten, berücksichtigen, dass ein Tier nicht nur aus Filets besteht.

Fisch

Wer regelmässig Fisch isst, tut mit relativ grosser Wahrscheinlichkeit etwas für die Gesundheit, obwohl Fische auch eine Quelle von Gefahren sein können (Schadstoffe im Meer). Fische sind aber reich an Eiweiss und wertvollen Nährstoffen. Trotzdem ist es vor allem aus ökologischer Sicht angebracht, mit dem Fischkonsum zurückhaltend zu sein. Zu bevorzugen sind eher kleine Fische, zudem sollte man auf Labels für fairen Fischfang achten.

Früchte

Dass fünf oder gar sieben Portionen Früchte und Gemüse am Tag unsere Gesundheit markant verbessern sollen, entbehrt einer wasserdichten wissenschaftlichen Grundlage. Was Früchte betrifft: Die Buchautoren plädieren für zwei Früchte pro Tag. Mehr kann unter Umständen und je nach Veranlagung weniger sein, denn zu viel Fruchtzucker kann die Fettverbrennung erschweren, Zahnkaries fördern und Darmbeschwerden verursachen.



Milch

Viele Gesundheitsratgeber raten von Milch ab, vorab mit dem Argument, Milch sei gar nicht für die menschliche Ernährung geeignet. Die Buchautoren sehen in der Milch aber ein wertvolles Nahrungsmittel, das u. a. zu einer guten Protein- und Kalziumversorgung beiträgt. Sie erinnern jedoch daran, dass Milch ein Nahrungsmittel und kein Durstlöcher sei. Wer satt werden will, soll lieber zu Käse, Quark und Joghurt greifen und bei Durst Wasser trinken.

Vegetarisch für alle?

Wer sich vegetarisch ernähren will, kann das in den meisten Fällen bedenkenlos tun, wer vegan isst, muss fehlende Nährstoffe (Vitamin B12 u. a.) kompensieren. Vegetarische Ernährung bringt laut vielen Studien gewisse gesundheitliche Vorteile, vermutet wird aber, dass Vegetarier sehr oft auch allgemein einen gesünderen Lebensstil pflegen. Und: Speziell für betagte Menschen bringt vollständiger Fleischverzicht oft mehr Nachteile als Vorteile.

Glutenfrei für alle?

Wer an Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) leidet, muss auf Getreideprodukte verzichten. Heute greifen aber auch viele Menschen zu glutenfreien Produkten, die gar nicht von Zöliakie betroffen sind, sondern irgendwelche diffusen Magen-Darm-Beschwerden haben. Studien legen aber nahe, dass der Verzicht auf Gluten für gesunde Menschen keine Vorteile bringt, eher im Gegenteil. Ähnliches lässt sich zu laktosefreien Produkten sagen.