



**MARK BITTMAN
DR. DAVID L. KATZ**



How to Eat



**Was, wann, wie viel und warum?
Fragen, auf die das Bauchgefühl
keine Antwort hat**



l**übbe**life

Inhalt

Cover

Über dieses Buch

Über die Autoren

Titel

Impressum

Einleitung: Wissenschaft, gesunder Menschenverstand und
Bananenbrei

FRAGEN HINTERFRAGEN (Warum müssen wir uns
überhaupt fragen, wie wir uns ernähren sollten?)

Wie konnte es so weit kommen?

FRAGEN BEANTWORTEN (Alles über Essen und
Gesundheit – ein mehrgängiges F&A)

Welches ist die beste Diät?

Übers Abnehmen

Diäten im Überblick

Die Mittelmeer-Diät

Veganismus und Teilzeit-Veganismus

Intervallfasten

Paleo-Diäten

Die DASH-Diät

Entzündungshemmende Diäten

Die Low-FODMAP-Diät

Die Keto-Diät

Die Whole30

Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil

Wann sollte ich essen?

Über Abwechslung

Essen zwischendurch

Regionale Produkte

Lebensmittel und Inhaltsstoffe

Obst und Gemüse

Vollkorngetreide

Bohnen

Milchprodukte

Fleisch

Fleischersatz

Fisch

Speiseöle

Superfood

Getränke

Grundkurs Ernährung: Makronährstoffe,
Mikronährstoffe und die Reaktionen des Körpers

Protein

Kohlenhydrate

Fett

Cholesterin

Entzündung

Zucker

Salz

Antioxidantien

Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

Das Mikrobiom

ANTWORTEN HINTERFRAGEN (Über Wissenschaft und
Alltagsverstand oder Woher wir wissen, was wir wissen)

Zur Forschungslage

Wald versus Bäume

Forschungsmethoden: Eine Universaldiät für alle
gibt es nicht

Fazit

Quellenverzeichnis

Register

Über dieses Buch

Sind Fette und Kohlenhydrate nun gesund oder gesund? Darf man frühstücken und wenn ja, wie viel? Sollte man besser für immer auf Fleisch verzichten? Beim Thema Ernährung den Durchblick zu behalten scheint schier unmöglich. Doch Mark Bittman und Dr. David L. Katz bringen Licht ins Dunkel. Alle Fragen rund ums Essen beantworten sie einfach und verständlich. Ihr Wissen ist der Schlüssel, sich selbst ein Urteil zu bilden. Damit sind die Zeiten von Verunsicherung und Irritation vorbei, und nur der eigene, gesunde Menschenverstand bestimmt, was auf den Teller kommt.

Über die Autoren

Mark Bittman, geboren 1950, ist preisgekrönter Journalist, Hochschuldozent und mehrfacher Bestsellerautor von Kochbüchern. Mehr als 20 Jahre hat er die Kolumne über Ernährung für die NEW YORK TIMES geschrieben.

Dr. David L. Katz, geboren 1963, ist Arzt und Ernährungswissenschaftler. Er hat eine Vielzahl von Fachbüchern und wissenschaftlichen Publikationen zum Thema Ernährung veröffentlicht.

**MARK BITTMAN
DR. DAVID L. KATZ**

How to Eat

**Was, wann, wie viel und warum?
Fragen, auf die das Bauchgefühl
keine Antwort hat**

Übersetzung aus dem amerikanischen Englisch
von Maria Mill

l**ü**bbel**ife**

Vollständige E-Book-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
»How to Eat. All Your Food and Diet Questions Answered«

Copyright © 2020 by Mark Bittman and David L. Katz
Published by arrangement with
Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, New York

Für die deutschsprachige Ausgabe:
Copyright © 2021 by Bastei Lübbe AG, Köln
Textredaktion: Beate de Salve, Pulheim
Umschlaggestaltung: Manuela Städele-Monverde
Einband-/Umschlagmotiv: © Shutterstock.com: Mikhail Pashchenko
eBook-Produktion: hanseatenSatz-bremen, Bremen

ISBN 978-3-7517-0420-5

www.luebbe.de
www.luebbe-life.de
www.lesejury.de

Einleitung: Wissenschaft, gesunder Menschenverstand und Bananenbrei

Angenommen, Sie wollten eine Banane essen. Dann würden Sie sie wohl erst einmal schälen.

Ihnen könnte die leistungsstärkste Küchenmaschine der Welt zur Verfügung stehen, beim Bananenschälen würde sie Ihnen nicht viel nützen. In Ihrer Garage könnte eine noch stärkere Ketten- oder Tischsäge stehen, aber auch die würden Ihnen nicht weiterhelfen.

Sie wissen, dass es lächerlich wäre, ein solches Gerät zu verwenden. Wie ausgereift jedes dieser Werkzeuge auch sein mag, wie repräsentativ für die Leistungsfähigkeit angewandter Ingenieurwissenschaften, keines davon würde Ihre angeborene Fähigkeit zum Bananenschälen verbessern.

Die Wissenschaft gibt uns mächtige Werkzeuge an die Hand. Klug eingesetzt, können ihre Methoden und Instrumente unsere Fähigkeiten und unsere Wahrnehmung steigern. Mit einem Mikroskop, Teleskop oder Gaußmeter kann sie uns offenbaren, was zuvor zu klein, zu fern oder, im Falle des elektromagnetischen Feldes, nicht zu erkennen war. Die Wissenschaft befähigt uns, das Unsichtbare zu sehen, das Unhörbare zu hören, das Flüchtige zu erkennen und das ansonsten Unbegreifliche zu verstehen.

Doch sie stellt uns nicht nur mächtige Werkzeuge beziehungsweise Instrumente zur Verfügung. Einer der großen Irrtümer moderner Ernährung ist die Behauptung, dass man stets nur ein bestimmtes Werkzeug, also eine spezielle Art der Untersuchung, anwenden dürfe, um zu Wahrheit und Erkenntnis zu gelangen, und dass ohne diese

spezielle Art von Untersuchung nichts verstanden werden könne. Unsere Antwort darauf lautet: Unsinn.

Damit wir uns nicht missverstehen, wir sind beide »Jünger der Wissenschaft«. Einer von uns (David) hat sie zu seinem Beruf gemacht und leitet ein Forschungslabor, in dem er randomisierte Studien, systematische Überprüfungen und Metaanalysen durchführt, ja sogar Methoden der Ergebnissynthese entwickelt – Methoden, mit deren Hilfe man – quasi nebenher – Rückschlüsse über die Beweislage zu einem bestimmten Thema ziehen kann. Der andere (Mark) begeisterte sich schon als Junge für die Naturwissenschaften, schlug dann aber eine andere Richtung ein, bei der er allerdings regelmäßig auf wissenschaftliches Denken und wissenschaftliche Erkenntnisse zurückgreift.

Doch wir sind genauso unerschütterliche Verfechter des gesunden Menschenverstands. Wissenschaft ohne Alltagsverstand ist, wie mit der Kettensäge auf eine Banane loszugehen. Man braucht nicht immer ein Elektrowerkzeug. Manchmal ist es nicht nur überflüssig, sondern sogar potenziell schädlich. Wir brauchen keine Studien, die uns erklären, wie man eine Banane schält. Oder dass ein Apfel, den man in die Luft wirft, wieder herunterfällt. Oder auch nur, dass es gut ist, ihn zu essen.

Die kunstvolle (oder mindestens kompetente!) Mischung aus Wissenschaft und gesundem Menschenverstand ist – wie wir glauben – unser einzigartiger Beitrag und ein Ansatz, der *How to Eat* von den buchstäblich Hunderten von Ernährungsratgebern da draußen unterscheidet. Das ganze Buch hindurch berufen wir uns auf den gesunden Menschenverstand, der uns die Ergebnisse der Wissenschaft erklärt. Wir verlassen uns auf unsere Alltagswahrnehmung, um das sowieso offensichtliche zu erkennen. Wir bedienen uns unseres Laienverstandes, um die Relevanz wissenschaftlicher Studien zu bewerten. Die Naturwissenschaften geben uns das beste je ersonnene

Mittel zur Beantwortung schwieriger Fragen an die Hand. Doch nur der Verstand kann beurteilen, ob es sich überhaupt um eine berechtigte, sinnvolle Frage handelt. Und nur er kann uns sagen, ob wissenschaftliche Methoden zu ihrer Beantwortung nötig sind, und falls ja, welche Sorte davon.

Wie man zum Vergnügen isst, darüber wissen wir alles, was es zu wissen gibt. Auch über gesundes Essen und Nachhaltigkeit wissen wir aus Erfahrung und Beobachtung eine Menge - und noch weit mehr aus allen möglichen anderen Wissensbereichen, von der Grundlagenforschung bis hin zu Interventionsstudien und beobachtender Epidemiologie in großen Kohorten oder gar kompletten Bevölkerungsgruppen.

Wir mehren unser Wissen, und indem wir Belege sammeln und auf deren Grundlage Urteile fällen, können wir noch stärker auf dieses vertrauen, statt bei jeder neuen Studie unsicher zu werden und zu glauben, dass irgendeine neue Entdeckung die Welt aus den Angeln hebt - wozu uns der 24-Stunden-Nachrichtenzyklus gerne nötigen würde.

Am größten und sichersten ist unser Wissen, wenn sämtliche Quellen echter Erkenntnis zusammenwirken. Verstand *plus* Wissenschaft.

Jede Forschungsmethode ist lediglich ein Instrument. Sinnvoll eingesetzt, kann es helfen, eine Brücke zur Wahrheit zu schlagen und Verständnis zu entwickeln. Schlecht eingesetzt, wird es lediglich unsere Banane zerquetschen. Darauf zu bestehen, dass nichts »wahr« sei, wenn es nicht durch eine randomisierte Kontrollstudie bestätigt wird, ist nicht nur falsch - und um das zu begreifen, müssen Sie weder Wissenschaftler sein, noch sollten Sie sich von einem Wissenschaftler je eines anderen belehren lassen -, sondern wird häufig von Leuten mit Hintergedanken behauptet, die aus Ihrer Verwirrung einen Vorteil zu ziehen versuchen. So könnten wir etwa eine Studie entwickeln, aus der hervorginge, dass übermäßiger

Zuckergenuss günstiger ist als übermäßiger Fettkonsum – oder umgekehrt –, und dennoch sagt der gesunde Menschenverstand uns allen, dass beides nicht gut ist.

Letztendlich wollen wir einfach nur wissen, was wirklich stimmt. Wir wollen verstehen – und Sie offenbar auch. Mithilfe von Wissenschaft und Verstand versuchen wir hier, die Dinge so darzustellen, wie sie sind, und Ihnen zu sagen, woher wir das wissen. Wo wir uns jedoch nicht sicher sind, sagen wir Ihnen das auch; nicht alles ist bekannt. Sowohl Wissenschaft als auch gesunder Menschenverstand lassen Raum für Zweifel, der oft auch angebracht ist.

Jenseits aller Zweifel aber – und sowohl wissenschaftlich sicher begründet als auch unmittelbar einleuchtend – wissen wir einiges darüber, wie man sich ernähren sollte, um sein Risiko für schwere chronische Krankheiten und vorzeitigen Tod erheblich zu reduzieren. Wir haben das Wissen (und geben es gerne weiter), das Sie brauchen, um Ihrem Leben mehr Jahre und Ihren Jahren mehr Leben zu geben sowie uns und diesen Planeten zu retten.

Nein, alles wissen wir nicht. Aber genug. Durch den Filter des gesunden Menschenverstands offenbart uns die Wissenschaft mehr als genug an verlässlichen Wahrheiten über richtiges Essen, um uns allen richtig gutzutun.

– DK/MB

FRAGEN HINTERFRAGEN

(Warum müssen wir uns
überhaupt fragen, wie wir uns
ernähren sollten?)

Wie konnte es so weit kommen?

Sollte »Essen« nicht etwas Selbstverständliches sein?

In gewisser Hinsicht ist es das ja auch. Jedes Tier weiß, was es fressen muss, nur bei uns Menschen (und den Tieren, die wir halten) wurde dieses Bedürfnis pervertiert. Im letzten Jahrhundert sind wir auf Abwege geraten. Wir haben uns so weit von unseren Ursprüngen entfernt, dass es uns schwerfällt, zu ihnen zurückzufinden.

Und dennoch gibt es nichts Wichtigeres: Nahrung ist der Treibstoff, der jede Funktion der komplizierten Maschine Mensch ermöglicht. Nahrung liefert das Baumaterial für die noch wachsenden Kinderkörper und all die Ausbesserungen, die erwachsene Körper tagein, tagaus benötigen. Was wir essen, ist entscheidend für die Unversehrtheit unseres Nervensystems, für das hormonelle Gleichgewicht, die Funktion unserer Blutgefäße, die Reaktionen des Immunsystems. Und wenn wir dazu etwas anmerken wollen, dann dies: Wer will schon Lebensmittel essen, die nicht nahrhaft sind? Wir nicht. Punkt. Doch dazu später mehr.

Wie war das denn, als es noch keine Massenproduktion von Lebensmitteln gab?

Schließen Sie die Augen, und versuchen Sie es sich vorzustellen. Seit den Anfängen des Ackerbaus stützte sich fast jede Kultur auf unterschiedliche Getreidearten als Grundlage ihrer Ernährung. Diese waren (und sind bis heute) kostengünstig, da man sie leicht in großen Mengen anbauen konnte (und kann).

Jeder aß also hauptsächlich ... was?

Praktisch jeder aß Getreide: je nach Region Reis, Weizen, Mais oder Hirse. Getreide war Grundnahrungsmittel. Nur die Aristokratie gönnte sich mancherorts besondere Köstlichkeiten.

Zum Beispiel?

Zum Beispiel Fleisch. Bis vor Kurzem war Fleischverzehr ein seltener Luxus. Was jedoch kein Nachteil war: Ein geringer Verbrauch von tierischen Produkten ist gut für alle Beteiligten (Menschen wie Tiere). Und bis zum zwanzigsten Jahrhundert blieb der den Tieren zugefügte Schaden minimal.

Das zwanzigste Jahrhundert aber stellte einen Wendepunkt dar und eine deutliche Abkehr von allem, was vorher war. Während Menschen früher Lebensmittel verzehrten, die fast ausschließlich in ihrer nächsten Umgebung angebaut oder aufgezogen wurden, werden heute Waren - einschließlich Fleisch - unter industriellen Bedingungen produziert und um den gesamten Globus verschifft. Und der Schaden, der den für die Schlachtung bestimmten Tieren bei der Aufzucht zugefügt wird, ist nicht abschätzbar.

Aber um das noch einmal klarzustellen, bis vor Kurzem ernährten sich die Menschen doch hauptsächlich von Pflanzen?

Ja, fast vollständig; es blieb ihnen auch nichts anderes übrig. Wo es, um des Überlebens willen, Ausnahmen davon gibt - etwa wo Leute wie die Inuit sehr viel Fleisch essen müssen, weil es nichts anderes gibt -, werden die in der Regel nicht mit beneidenswerten Gesundheitsfolgen in Verbindung gebracht. Doch die meisten Menschen waren überwiegend Pflanzen konsumierende Allesesser. Ein wirklich gutes noch erhaltenes Beispiel dafür sind die bolivianischen Tsimané, ein Stamm moderner Jäger und Sammler, der in den letzten paar Jahren die

Aufmerksamkeit von Wissenschaftlern erregte, weil seine Angehörigen die saubersten der Wissenschaft bekannten Herzkranzgefäße haben und keinerlei Herzerkrankungen kennen.

Wie ist das möglich?

Einen großen Anteil daran hat ihre Lebensweise, darunter die überwiegend pflanzliche Ernährung. Sie essen Pflanzen, die sie vor Ort anbauen oder sammeln. Fällt die Ernte mal schlechter aus, jagen und fischen sie.

Allerdings ist das nicht nur eine bodenständige und gesunde Lebensweise - es ist ihre einzige Wahl. In der althergebrachten Praxis einer pflanzenbasierten Ernährung ging es im Lauf der Geschichte vor allem um Zweckmäßigkeit, Überleben und darum, aus dem Vorhandenen das Beste zu machen. Keiner dachte an Umweltbilanz oder Ethik, das sind moderne Luxusprobleme. Wir haben so viel zu essen - und so gewaltige Umweltfolgen -, dass wir bewusste Entscheidungen treffen müssen.

Woher wissen wir überhaupt, dass früher fast alle vorwiegend von Pflanzen lebende Allesesser waren?

Aus der Evolutionsbiologie. Wir wissen auch, was es zu essen gab und dass Menschen von Haus aus Omnivoren (Allesesser) sind. Was unsere Geschmacksknospen lieben, ist kein Zufall. Das, was uns gut schmeckt, steht mit unserem Überleben in Zusammenhang.

Und warum bin ich dann so verrückt nach Eiscreme? Die kann doch wohl nicht die beste Option für mein Überleben sein.

Wir lieben Zucker aus gutem Grund, denn Muttermilch ist süß, ebenso wie Obst.

Und was steckt hinter meiner Sucht nach Salzigem?

Wir können an unsere Ursprünge in den salzigen Tiefen denken, als Natrium uns von allen Seiten umspülte. Wir waren es gewöhnt, buchstäblich darin eingeweicht zu sein. Dann krochen wir aus dem Ozean und lernten – all das herrliche Natrium zurücklassend – allmählich, wie man an Land sein Leben fristet. Nun mussten wir die Gabe, den Überschuss loszuwerden (die alle Meeresbewohner auszeichnet), mit der Fähigkeit vertauschen, überhaupt irgendwo Salz aufzutreiben (womit sich die meisten Landtiere abmühen.)

Man hört nicht auf, steinzeitliche Regungen zu verspüren, nur weil sie einem in der modernen Welt nicht mehr von Nutzen sind.

An Land ist es in freier Natur nicht so leicht, an Salz zu kommen, weswegen die meisten Landtiere danach Ausschau halten. (Das ist der Grund, warum Ihr Hund so gerne an

Ihnen leckt, wenn Sie schwitzen, warum Rehe und Hirsche gerne zu einer Salzlecke gehen, Elefanten sich versammeln, um mineralreichen Schlamm zu schlürfen, und so weiter.) Erst als die Menschen Salz abzubauen begannen, wurde es leicht erhältlich. Doch unser Verlangen danach ist uralt und tief in unserer DNA verankert: Gibt man uns mehr, als wir eigentlich brauchen, werden wir es wohl übertreiben.

Kann die Evolutionsbiologie erklären, warum ich Frittiertes und fettige Hamburger liebe? Wenn es eine wissenschaftliche Begründung dafür gäbe, würde ich mich besser fühlen.

Abgesehen davon, dass wir auf Süßes und Salziges anspringen, belohnen unsere Geschmacksknospen uns auch für das Empfinden und die Textur von Fett, weil es der energiereichste der drei Makronährstoffe ist, der verglichen mit Protein und Kohlenhydraten mehr als das Doppelte an Kalorien pro Gramm in die Waagschale wirft. Wenn Sie in einer Welt knapper Lebensmittel gelebt hätten

und sich bei der Jagd nach Kalorien richtig hätten anstrengen müssen, wäre Fett wie ein Sechser im Lotto gewesen. Daher, ja, es macht Sinn, Fett zu mögen, Salz zu lieben, auch Süßes. Denn sie sind die Dreierwette aufs Überleben in einer Welt, wo Nahrung zu finden noch hieß, zu jagen und zu sammeln.

Warum sind unsere Geschmacksknospen nicht darauf ausgelegt, Gemüse so lecker zu finden wie Junkfood?

Pflanzen sind meist energiearm, und auch Wildtiere haben nur wenig Fett. Unsere Vorfahren mussten sich wirklich anstrengen, um an hochkalorische, energiereiche Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Eier, Innereien und Knochenmark zu gelangen. Und es ist nachvollziehbar, dass Menschen, die diese Nahrungsmittel fanden, mehr Erfolg bei der Fortpflanzung hatten als andere.

Sie wollen damit sagen, dass all meine ungesunden Gelüste mit uralten Überlebensinstinkten zusammenhängen?

Jep. Aber vergessen Sie nicht, das war ja nicht ungesund, solange all diese Dinge noch knapp und schwer zu finden waren. Eher war es so, dass unsere Vorfahren sie brauchten. Salz ist nicht ungesund – es sei denn, man isst zu viel davon –, und man braucht es zum Leben; genauso ist es bei Fett. Zucker ist nicht ungesund, wenn er nur in Muttermilch, unbearbeiteten Früchten und Honig vorkommt, den man einem Schwarm wütender Bienen abringen muss. In ihrem ursprünglichen Kontext waren diese Gelüste gut, doch wir haben den Kontext verändert.

Ha! Welche Ironie.

Ja, und ein Unglück obendrein. Die Lebensmittelindustrie überlistet unsere Geschmacksknospen, damit wir ihre Produkte kaufen.

Lassen wir uns so leicht manipulieren? Gibt es überhaupt ein Entkommen? Oder sind wir bis in alle Ewigkeit verdammt, Junkfood in uns hineinzustopfen? Die gute Nachricht dabei ist, dass Geschmacksknospen anpassungsfähige kleine Dingerchen sind (eigentlich sind es Nervenbündel) und bereitwillig lernen, die Lebensmittel, mit denen sie gerade zu tun haben, zu lieben. Einer der mächtigsten Faktoren, der unsere Essensvorlieben bestimmt, ist Vertrautheit. Daher, ja, wir alle haben einige angeborene, quasi in unsere DNA eingebaute Schwächen. Andererseits aber wirken sich unsere Essensentscheidungen stark auf unsere gegenwärtigen Präferenzen aus.

Einer der mächtigsten Faktoren, der unsere Essensvorlieben bestimmt, ist Vertrautheit.

Man sehe sich nur einmal die transkulturellen Beweise dafür an: Herkömmlicherweise lernten mexikanische Babys, Reis und Bohnen zu mögen; indische Babys dagegen waren an Dal und Chapatis gewöhnt; japanische entwickelten eine Schwäche für Fisch und Tofu; Inuit-Babys mochten Robbe; und amerikanische Babys lernten ... Froot Loops zu lieben. Was zeigt, dass das, was wir essen, unsere Essensvorlieben prägt. Und genau darin liegt die wunderbare Verheißung einer »Geschmacksknospen-Reha«. Sie ist unser aller Chance, Speisen lieben zu lernen, die unsere Liebe am Ende erwidern.

Ich muss so schnell wie möglich mit meiner Geschmacksknospen-Reha anfangen. Es gibt ja Unmengen von Diäten, unter denen ich wählen kann. Wenn Sie in einem Wort zusammenfassen sollten, was eine gesunde Ernährung ausmacht, welches würden Sie wählen?

Ausgewogenheit.

Im Sinne von »alles in Maßen«?

So altmodisch es klingt, das wäre so etwa das richtige Mantra für eine Diät. Die Mittelmeer-Diät zum Beispiel ist reich an einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und beinhaltet auch einige wenige gesättigte Fettsäuren. Doch kann man hier keinesfalls auf die gesättigten Fettsäuren deuten und behaupten, dass sie uns schaden, denn sie passen in die Gesamtbilanz der Nährstoffe. Und diese Ausgewogenheit bringt uns insgesamt gesundheitliche Vorteile.

Doch seien wir vorsichtig mit Begriffen wie »alles« oder »in Maßen«. Es gibt Lebensmittel - nennen wir sie Junkfood! -, die man am besten völlig meidet, aus gesundheitlichen Gründen oder solchen der Ethik und/oder wegen ihrer Wirkung auf die Umwelt. Und auch Maßhalten kann auf Abwege führen, dann nämlich, wenn aus ein bisschen von diesem und ein bisschen von jenem ... eine MENGE von »diesem und jenem« wird. Doch wenn eine Diät überwiegend aus den richtigen Sachen besteht - aus Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Nüssen und Samen, Bohnen und Linsen sowie gewöhnlichem Wasser -, dann sind die meisten anderen Dinge, die man tatsächlich in Maßen genießt, völlig okay.

FRAGEN BEANTWORTEN

(Alles über Essen und
Gesundheit – ein mehrgängiges
F&A)

Welches ist die beste Diät?

Könnten wir »Diät« vielleicht erst einmal definieren?

Der Begriff »Diät« ist zu einem Schlagwort der Populärkultur geworden. Es ist etwas, was man mal kurz zwischendurch einschleibt, um Pfunde loszuwerden, eine kurzfristige (Nicht-)Lösung. Doch »Diät« leitet sich von dem lateinischen Wort für (wir übersetzen hier etwas freier) »Lebensweise« oder aber »tägliche Ernährung« ab; es ist keine Methode, um möglichst rasch Gewicht zu verlieren (und noch schneller wieder zuzunehmen). Es geht darum, wie man sich dauerhaft ernähren soll, um sich durch Essen gesund zu halten. Folglich will man eine gute Ernährung, und zwar für immer. Keiner braucht eine Zwei-Wochen-»Diät«. Und etwas Wichtigeres gibt es dazu fast nicht zu sagen.

Woher kommen Diäten eigentlich?

Diäten sind Lebensformen, die innerhalb einer Gruppe von Menschen über Generationen praktiziert werden. Was sich natürlich grundlegend unterscheidet von der Idee eines genialen Umstürzlers, der verkündet: »Ich habe eine neue Art zu essen erfunden, und ich werde sie der ganzen Welt verkaufen, auch wenn es keinerlei Beweis für einen langfristigen Nutzen oder auch nur für ihre Unschädlichkeit gibt.«

Das heißt, die Kohlsuppendiät, die Grapefruit-, die Hollywood-Cookie-Diät ...?

Ja, alles absolut lächerliche Beispiele dafür – genau. Es gibt keine Bevölkerungsgruppe, die sich ausschließlich von Kohlsuppe ernährt, also ist das absurd!

Ich meine, jeden Tag wird irgendwo eine neue Mode-Diät propagiert, die Gewichtsverlust, geistige Klarheit, strahlende Haut - ja, im Grunde geradezu menschliche Vollkommenheit in Aussicht stellt. Wie können Menschen solche Dinge behaupten? Gibt es dafür eigentlich Beweise?

Belege gibt es zuhauf, und die meisten davon erzählen uns eine klare, in sich stimmige Geschichte. Doch es gibt auch unzählige Meinungen, die um unsere Aufmerksamkeit buhlen. Meinungen, die - ob nun mit Absicht oder nicht - Verwirrung stiften.

Die Wissenschaft hat sich ja nie gut mit dem Nachrichtenzyklus vertragen, denn in der Wissenschaft gibt es nicht alle zwanzig Minuten eine Pointe. Sie schreitet vielmehr sammelnd voran, entwickelt sich über Monate und Jahre, Jahrzehnte, Jahrhunderte. Sich Wahrheit und Wissen anzunähern dauert seine Zeit.

Wer versucht, wissenschaftliche Erkenntnisse in die kurzen Nachrichtenzyklen zu pressen, um Seitenaufrufe, Klicks oder Buchumsätze zu generieren, verzerrt und verdreht sie; und das führt nirgendwohin. Wenn man Wissenschaft richtig nutzt, gibt es keine Verwirrung. Eine Pseudo-Verwirrung entsteht lediglich, wenn man schlechten Gebrauch davon macht.

Die Wissenschaft ist ein Werkzeug, und jedes Werkzeug lässt sich gut oder schlecht einsetzen. Ein Hammer ist zwar prima für Nägel, aber auch schrecklich für Schrauben. Die Wissenschaft ist ein Hochleistungswerkzeug, das Lücken in unserem Wissen füllen kann. Doch wenn wir dieses nicht richtig gebrauchen, kann sie auch das Gegenteil bewirken.

Fazit: Es gibt Beweise dafür, dass sich Ernährung auf die menschliche Gesundheit auswirkt - gute, eindeutige Beweise, zweifelsfrei und meist unumstritten. Wir wissen, wie eine gute Diät aussieht. Und wir wissen, wie man sie durchführt.

Warum fordern uns dann so viele Diäten - wie etwa die Whole30 oder die ketogene Diät - buchstäblich dazu auf, uns unausgewogen und höchst einseitig zu ernähren?

Das sind keine Ernährungsformen fürs Leben, sondern ganz augenscheinlich kurzfristige Abnehm-Diäten, obwohl auch das strittig ist. Darüber hinaus sind sie einfach keine gute Wahl: Ausgewogenheit ist gut, Einseitigkeit schlecht. Und nichts anderes. Punkt.

In einer idealen Welt wären alle ultra-verarbeiteten Lebensmittel abgeschafft. Viele Dinge, die mit Ausgewogenheit und Gesundheit unvereinbar sind, können kurzfristig zu raschem Gewichtsverlust führen - beispielsweise eine Grippe oder auch die Cholera! Marktschreierisch angepriesene Schlankheitsdiäten propagieren drastische Einschränkungen anstelle einer dauerhaft gesunden Ernährung. Ihr Ziel ist der schnelle Gewichtsverlust, doch sie sind nicht nachhaltig.

Andererseits ist Ausgewogenheit ein hoher Grundsatz, der für alle Überlegungen zu Ernährung und Nährstoffen gilt. So ist beispielsweise Natrium lebenswichtig; nur braucht man nicht so viel davon, wie in den heutigen stark verarbeiteten Lebensmitteln enthalten ist.

Aber sind manche Nährstoffe, wie etwa gesättigte Fettsäuren, nicht einfach nur schlecht und unbedingt zu meiden? Ist manchmal Abstinenz nicht wichtiger als Ausgewogenheit?

In einer idealen Welt wären alle industriell verarbeiteten Lebensmittel abgeschafft, weil unsere Nahrung tatsächlich wieder ... Nahrung wäre. In einer solchen Welt gäbe es sehr viel weniger an schlechter Auswahl. Wenn es dagegen um natürlich vorkommende Nährstoffe geht, sind Dinge wie gesättigte Fettsäuren nicht von Haus aus »schlecht«. Nährstoffe wie gesättigte Fettsäuren oder Natrium sind nur

deswegen »von Übel«, weil unsere moderne Ernährung, im Vergleich zu anderen Ernährungsformen, zu viel davon enthält - und damit unausgewogen ist. Gesättigte Fettsäuren aber finden sich auch in den besten Diäten; und Natrium ist ein essenzieller Nährstoff. Denn wie schon der berühmte Paracelsus, der Vater der Toxikologie, wusste: Allein die Dosis macht das Gift.

Gibt es eine »Diät«, die alle anderen weit hinter sich lässt?

Man sollte wohl eher sagen, dass wir *Essgewohnheiten* kennen, die andere Diäten um Längen schlagen. Doch sobald wir uns in diese vernünftige, vertretbare Richtung bewegen, löst sich auch aller Zauber in Luft auf. Und traurigerweise glauben die meisten Menschen, dass sie ein bisschen Hokusfokus brauchen - egal, wie oft sie schon von falschen Versprechungen und Wunderdiäten enttäuscht wurden, und egal, wie einfach gutes Essen nachweislich sein kann. Wann immer wir heutige Diäten, vom Intervallfasten bis zur Whole30, vergleichen, sind kommerzielle Interessen damit verbunden. *Die schlichte Wahrheit aber ist, dass alle »guten Diäten« auf den gleichen Grundsätzen beruhen.* Es handelt sich immer um Variationen desselben Themas.

Wie lautet dieses Thema?

Die besten Diäten haben Folgendes gemeinsam: Sie konzentrieren sich auf Lebensmittel, die naturnah, minimal verarbeitet und weitgehend pflanzlich sind - das, was wir als überwiegend pflanzliche Vollwertkost bezeichnen. Alles Weitere sind nur Details.

Woher wissen wir, dass pflanzenbasierte Diäten die gesündesten sind?

Eine eigene randomisierte Studie dazu, die bereits vor der Geburt einsetzt, ein Leben lang weitergeführt wird und

Zehntausende von Teilnehmern untersucht, um ein für alle Mal zu beweisen, »welche Ernährung die beste ist«, haben wir nicht. Aber wir haben einen Berg an Belegen, der nach und nach angewachsen ist und das »Thema« überwiegend pflanzlicher Vollwertkost in ausgewogenen, vernünftigen Zusammenstellungen untermauert.

Wir wissen nicht, welche »Diät« die beste ist. Aber welche Essgewohnheiten die besten sind, das können wir sagen. Und zwar: echte Lebensmittel, nah ihrer natürlichen Form, meist Pflanzen, ein wenig angereichert durch fast alles, wonach Ihnen der Sinn steht. So einfach ist es, so schwer es einem auch fallen mag, das zu akzeptieren.

Mit welchen Nährstoffen versorgt mich eine pflanzenbasierte Vollwertkost?

Mit allen, die Sie brauchen. Sie werden mit einer Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien versorgt, ebenso wie mit Omega-3-Fettsäuren aus Nüssen, Samen und Meeresfrüchten. Wenn der überwiegende Teil der Fette aus pflanzlichen Quellen oder Fisch stammt, sind alle Fettsäuren mehrfach oder einfach ungesättigt. (Mehr über Fette, siehe Seiten 162 ff. und 207 ff.) Man nimmt die hochwertigsten Kohlenhydrate mit vielen Ballaststoffen zu sich, und auch die Eiweißversorgung ist reichlich. Und man findet sogar inneren Frieden! Dennoch könnten Nährstofflücken bleiben - beispielsweise Vitamin D oder Vitamin B12 -, je nachdem, was man isst. Die lassen sich jedoch durch Nahrungsergänzungsmittel oder kleinere Änderungen in Ernährung und Lebensstil schließen.

Okay, ich muss also nur versuchen, mich naturnah zu ernähren, dabei auf stark verarbeitete Lebensmittel verzichten und viel Obst und Gemüse essen - klingt eigentlich machbar! Aber sollte ich mich nun eher fettreich oder fettarm ernähren? Und wie steht's mit Kohlenhydraten: lieber viel oder wenig davon?

Das spielt keine Rolle.

Was?!

Darum brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen. Eine der größten Ablenkungen in unserem heutigen Nachdenken über Ernährungsweisen ist die Frage, wie reich oder arm eine Kost an bestimmten Makronährstoffen ist. Sie können tun, was Sie mögen. Und betrachten Sie das nicht als Problem, sondern als Befreiung!

Also, das kann doch nicht alles sein.

Jede Ernährung, die reichlich vollwertiges Gemüse und Obst, Bohnen, Linsen, Nüsse, Samen und Vollkorngetreide sowie ein wenig von allem anderen enthält, ist eine gute Ernährung.

Nein. Man kann sich von einer Kost ernähren, die arm an Fetten oder Kohlenhydraten ist oder auch reich an beidem, doch es gibt immer gute und schlechte Arten, dies zu tun. Eine fettreiche Ernährung kann Windbeutel und

Pizza bedeuten, aber auch Walnüsse, Avocado, Olivenöl und Lachs. Eine fettarme Kost kann aus Cola und Zuckerwatte bestehen – die beide in der Tat völlig fettfrei sind! – oder aber überwiegend aus Obst und Gemüse. Das Gleiche gilt für Kohlenhydrate: Eine vegane Ernährungsweise ist in der Regel reich an Kohlenhydraten – genau wie Junkfood. Das Entscheidende dabei ist, dass jede Ernährung, die reichlich vollwertiges Gemüse und Obst, Bohnen, Linsen, Nüsse, Samen und Vollkorngetreide sowie ein wenig von allem anderen enthält, eine gute Ernährung ist. Und ja, das kann auch eine fettreiche Kost sein, solange es sich dabei um »gute« Fette handelt.

Wie wir ab auf Seite 201 noch erörtern werden, ist es tatsächlich sehr schwierig, wirklich »Low Carb« zu essen und sich dabei gut zu ernähren – weil alle pflanzlichen Lebensmittel zum Großteil aus Kohlenhydraten bestehen. Eine gute fettreiche Kost mit ausreichend Proteinen jedoch kann relativ kohlenhydratarm und gleichzeitig gesund sein.

Sie wird immer noch weitgehend pflanzenbasiert sein, wobei das Fett aus guten Ölen und das Eiweiß von den Bohnen stammt. Der hervorgehobene Satz auf Seite 206 bleibt der Schlüssel. Ob High Carb, fettreich oder sonst wie ist nicht so entscheidend wie die Tatsache, dass es sich dabei um eine überwiegend pflanzenbasierte Kost mit ein wenig von allem anderen handelt.

Wie sehen gute Ernährungsweisen in der Praxis aus?

Gute Frage. Um das auf den letzten beiden Seiten Gesagte weiter auszuführen, hier eine grundsätzliche Feststellung: Die Ernährungsformen der langlebigsten Menschen der Welt sind reich an Gemüse und Obst, Bohnen, Linsen, Vollwertgetreide, Nüssen, Samen und guten Fetten wie Olivenöl oder solchen aus Fisch.

Eine gute Ernährung ist eine, die auch für ganze Bevölkerungen funktioniert - sprich: über lange Zeiträume - und die Ihre ganze Familie zufriedenstellt. Wenn Sie einen Namen dafür brauchen, nennen Sie sie »Mittelmeer-Diät« - das ist das bekannteste Beispiel -, doch es gibt viele Varianten, und alle sind gut. Wir wollen hier Michael Pollan zitieren: »Essen Sie *Lebensmittel*, nicht zu viel, vor allem Pflanzen.« Mit Lebensmittel ist gemeint, Dinge, die in der Natur vorkommen oder wenigstens naturnah sind. Froot Loops und Cola mögen zwar auf Pflanzen basieren, sind jedoch keine.

Was meinen Sie, wenn Sie sagen, dass eine Diät »wirklich funktioniert«?

Dass sie zu besserer Gesundheit, Vitalität und einem langen Leben führt.

Welche Beispiele für Ernährungsformen, die für ganze Bevölkerungsgruppen funktionieren, gibt es denn außer der Mittelmeer-Diät?

Einige der bekanntesten Beispiele stammen heute aus Regionen, die mitunter als »Blaue Zonen« bezeichnet werden. Diese fünf äußerst unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen rund um den Globus zeichnen sich durch die größte Anzahl an Hundertjährigen aus, die nicht unter chronischen Krankheiten leiden. Ihre Ernährungsweisen reichen von fettreich bis fettarm, von vegan über vegetarisch bis omnivor - alle jedoch stellen Variationen des gleichen Grundthemas dar: gesunde Nahrungsmittel, meist Pflanzen, in ausgewogenen, vernünftigen und bewährten Zusammenstellungen. Ich fürchte, langsam wiederholt sich das etwas, doch darauf läuft es hinaus.

Was machen diese Blaue-Zonen-Leute richtig?

Die Frage, warum die Menschen der Blauen Zonen so lange leben, führte zu einer Begutachtung ihrer Lebensweisen und kulturellen Muster. Es handelt sich um Gruppen, denen es bis heute gelungen ist, aufgrund kultureller Prioritäten oder geografischer Isolation oder beidem und trotz des Einflusses der modernen Welt, ihre traditionelle Lebensweise und deren Praktiken beizubehalten. Stellen Sie sich die Zonen als »Inseln des Gestern« vor, wo Leute essen, was schon ihre Großeltern aßen, und nicht, was ihnen der Erfinder einer Mode-Diät diktiert! Es sind Orte, wo man seine Nachbarn kennt und einander hilft. Sie liegen weit verstreut auf der ganzen Welt: die griechische Insel Ikaria, Sardinien (Italien), Okinawa (Japan); Loma Linda (Kalifornien), wo es eine traditionell und daher vegetarisch lebende Gemeinschaft von Siebenten-Tags-Adventisten gibt, und die Halbinsel Nicoya (Costa Rica). Vielleicht gibt es noch weitere da draußen, die ihrer Entdeckung harren. Denkbar ist auch, dass diese »Inseln« durch moderne Eindringlinge - Technologien oder Junkfood - überschwemmt und von den Wogen der Geschichte überrollt werden.

Warum beruhen die Ernährungsformen der Blauen Zonen in ähnlicher Weise auf Pflanzennahrung?

Eigentlich waren - vor der Massenproduktion industriell verarbeiteter Lebensmittel - Getreide, Obst und Gemüse *überall* auf der Welt die Grundnahrungsmittel.

Sich von gesunden, vorwiegend pflanzlichen Lebensmitteln zu ernähren - das klingt so moderat in meinen Ohren, verglichen mit dem, was ich für meine Optionen gehalten habe, etwa eine Woche lang nur noch grünen Saft zu trinken. Da diese Regeln eher locker klingen, bin ich neugierig: Wodurch unterscheiden sich die verschiedenen Varianten pflanzenbasierter Ernährung?

Durch ihre Eigenarten. Eine der Eigenheiten der Mittelmeer-Diät ist ihr hoher Fettgehalt, während die traditionelle Okinawa-Diät fettarm ist. Beide aber folgen den oben beschriebenen Regeln: viel Gemüse, gute Fette, wenige oder keine industriell verarbeiteten Lebensmittel ...

Wodurch sind diese Eigenheiten bestimmt?

Die Getreidesorten, zu denen man Zugang hat, ebenso wie die jeweiligen Obst- und Gemüsesorten, variieren je nach der Weltgegend, in der man lebt. Doch sie ähneln sich mehr, als sie sich unterscheiden.

Durch Geografie und Kultur, Geschichte und Tradition. Jede dieser Ernährungsformen legt ihren Schwerpunkt auf Getreide, das in Asien traditionell eher Reis oder Hirse ist; in Mittel- und Südamerika dagegen Mais, Quinoa und Amaranth; rund ums Mittelmeer Weizen oder Gerste, in Afrika Hirse und Teff. Nicht ausschließlich, doch man erhält eine Vorstellung von der Vielfalt. Und es scheint auch nicht so wichtig zu sein. Gewiss, Quinoa ist proteinreicher als Reis, aber auch das scheint keine große Rolle zu spielen.

Vollwertgetreide ist also ein weiterer wichtiger Indikator für eine gesunde Ernährung?

Vollkorngetreidesorten sind, genau wie Obst und Gemüse, ein fester Bestandteil der besten Ernährungsformen der Welt.

Spielt es eine Rolle, welche Art von Getreide ich esse? Es gibt ja so viele Möglichkeiten, und ich würde gern sicherstellen, dass ich mich für das gesündeste entscheide.

Befreien Sie sich von dieser Sorge: Keine dieser diätetischen Eigenheiten spielt eine große Rolle. Sie können sich mit Gerste oder Quinoa genauso gut ernähren wie mit Hirse oder Hafer. Die Getreidesorten, zu denen Sie Zugang haben, ebenso wie die entsprechenden Früchte und Gemüsesorten variieren je nach Weltgegend, in der Sie leben. Doch sie ähneln sich mehr, als dass sie sich unterscheiden.

Entscheidend ist also, dass meine Ernährung hauptsächlich auf Pflanzen basiert?

Genau. Das ist der nicht verhandelbare Teil. Was nicht unbedingt vegan heißen muss, aber zwangsläufig »fast-vegan«. Man isst eine Menge Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Und hier überlappen sich Mittelmeer- und Okinawa-Diät.

Habe ich eine Garantie, dass die Okinawa- oder die Mittelmeer-Diät, nur weil sie für ganze Bevölkerungsgruppen funktionieren, auch für mich das Richtige ist?

Nun ja, bei der Gesundheit gibt es keine Garantien, für keinen von uns. Doch ja, für die meisten und aus dem wichtigsten Grund: Wir sind Menschen, gehören alle derselben Spezies an. Bei jeder anderen Art machen wir uns nicht viele Gedanken, was für eines ihrer Individuen