

MICHAEL POLLAN

64

# Grundregeln ESSEN



Essen Sie nichts,  
was Ihre Großmutter nicht  
als Essen erkannt hätte



**GOLDMANN**  
ARKANA

### *Buch*

Michael Pollans goldene Regeln zur Ernährung sind so einfach wie schlau. Viele dieser Regeln sind altbekannt, aber in Vergessenheit geraten. Andere sind neu, überraschend und provozierend – und alle sind leicht umzusetzen und in den modernen Alltag zu integrieren. Dieser unkonventionelle Ernährungsratgeber zeigt, was wir einfach gut und gerne genießen können.

Weitere Informationen zu Michael Pollan und Maria Kalman finden Sie am Ende des Buches.

MICHAEL POLLAN

*Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht  
als Essen erkannt hätte*

*Goldene Regeln  
für gute Ernährung*

MIT ILLUSTRATIONEN VON  
MAIRA KALMAN

AUS DEM ENGLISCHEN VON  
RITA HÖNER

GOLDMANN

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die erweiterte und illustrierte Originalausgabe erschien unter dem Titel »Food Rules. An Eater's Manual« bei The Penguin Press, USA 2011.

Copyright © 2017 dieser Ausgabe by Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Deutsche Erstveröffentlichung: 2013

im Verlag Antje Kunstmann GmbH, München

Text: Copyright © 2009, 2011 der Originalausgabe by Michael Pollan

Copyright © 2011 der deutschsprachigen Erstausgabe mit dem Titel

»64 Grundregeln essen« by Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Sämtliche Illustrationen: Maira Kalman

KF · Herstellung: kw

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

ISBN: 978-3-641-05949-1

V003

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz





*Für meine Mutter,  
die immer wusste,  
dass Butter besser für Sie ist als Margarine  
M. P.*



# Inhalt

*Vorwort zur Originalausgabe von Michael Pollan*

*Vorwort zur illustrierten Ausgabe von Michael Pollan*

*Vorwort von Maira Kalman*

## TEIL I

WAS SOLL ICH ESSEN?

*(Essen Sie Lebens-Mittel.)*

## TEIL II

WELCHE ART VON LEBENSMITTELN SOLL ICH ESSEN?

*(vorwiegend Pflanzen)*

## TEIL III

WIE SOLL ICH ESSEN?

*(maßvoll)*

*Danksagung*



# Vorwort zur Originalausgabe

MICHAEL POLLAN

Essen ist heutzutage zu einer komplizierten Angelegenheit geworden – was, wie ich meine, völlig unnötig ist. Mit der Frage, warum es unnötig ist, beschäftige ich mich später. Sehen wir uns zunächst die Kompliziertheit an, die diese elementarste aller kreatürlichen Aktivitäten inzwischen begleitet. Die meisten von uns verlassen sich mittlerweile auf alle möglichen Experten, wenn sie wissen wollen, was sie essen sollen – auf Ärzte und Diätbücher, Medienberichte über die neuesten Ergebnisse aus der Ernährungswissenschaft, Empfehlungen des Gesundheitsministeriums, Lebensmittelpyramiden oder die überhandnehmenden Gesundheitsversprechen auf den Verpackungen. Mag sein, dass wir dem Rat dieser Experten nicht immer folgen, aber jedes Mal, wenn wir von einer Speisekarte etwas bestellen oder im Supermarkt unseren Einkaufswagen durch die Gänge schieben, hallt er in unserem Kopf nach. Auch erstaunlich viele Begriffe aus der Biochemie haben sich dort eingenistet. Ist es nicht merkwürdig, dass Begriffe wie »Antioxidanzien«, »gesättigtes Fett«, »Omega-3-Fettsäuren«, »Kohlenhydrate«, »Polyphenole«, »Folsäure«, »Gluten« und »Probiotika« heutzutage jedem zumindest flüchtig bekannt sind? Es ist so weit gekommen, dass wir nicht mehr unsere *Lebensmittel* sehen, sondern geradewegs durch sie hindurch auf die (guten und schlechten) Nährstoffe, die sie enthalten, und natürlich auf die Kalorien – also auf all jene unsichtbaren Eigenschaften in unseren Lebensmitteln, die, einmal richtig verstanden, angeblich das Geheimnis enthalten, wie man sich gut ernährt.

Aber trotz all des wissenschaftlichen und pseudowissenschaftlichen Ernährungsgepäcks, das wir uns in den vergangenen Jahren aufgeladen

haben, wissen wir *immer noch nicht*, was wir essen sollen. Sollten wir uns mehr Sorgen um die Fette oder um die Kohlenhydrate machen? Und was ist mit den »guten« Fetten? Oder mit den »schlechten« Kohlenhydraten, etwa fructosereichem Maissirup? Wie viele Gedanken sollten wir uns um Gluten machen? Was hat es mit den künstlichen Süßstoffen auf sich? Ist es wirklich wahr, dass Frühstücksflocken die Konzentration meines Sohnes in der Schule verbessern oder andere Getreidekörner mich vor dem Herzinfarkt schützen? Wann wurde es zu einem therapeutischen Ereignis, einen Teller Müsli zum Frühstück zu essen?

Vor ein paar Jahren war ich in dieser Hinsicht genauso verunsichert wie vielleicht auch Sie, und also begann ich, einer einfachen Frage auf den Grund zu gehen: Was soll ich nun essen? Was wissen wir wirklich über den Zusammenhang zwischen unserer Ernährung und unserer Gesundheit? Ich bin weder Ernährungsexperte noch Wissenschaftler, nur ein neugieriger Journalist, der hofft, für sich und seine Familie auf eine überschaubare Frage eine Antwort zu finden.

Wenn ich mit einer Recherche anfangen, wird meist schnell klar, dass die Dinge sehr viel komplizierter und unklarer sind, dass es viel mehr Graubereiche gibt, als ich zu Beginn dachte. Diesmal war es anders. Je tiefer ich ins verworrene und verwirrende Dickicht der Ernährungswissenschaft eindrang und den Dauerkrieg zwischen Fetten und Kohlenhydraten, die Ballaststoffscharmützel und die hitzigen Debatten um Nahrungsergänzungsmittel unter die Lupe nahm, desto klarer wurde das Bild. Ich stellte fest, dass die Wissenschaft in Wirklichkeit sehr viel weniger über Ernährung weiß, als Sie möglicherweise erwarten – dass die Ernährungswissenschaft eigentlich eine, um es einmal freundlich zu sagen, sehr *junge* Wissenschaft ist. Sie versucht immer noch, genau herauszufinden, was in Ihrem Körper vor sich geht, wenn Sie eine Limonade schlürfen, oder was tief im Herzen einer Karotte geschieht, das sie für Sie zu einem so gesunden Lebensmittel macht, oder warum Sie so viele Neuronen – Hirnzellen! – ausgerechnet im Magen haben. Es ist ein faszinierendes Thema, und irgendwann wird die Forschergemeinde vielleicht eindeutige Antworten auf die Ernährungsfragen liefern, die uns umtreiben, aber – und

das sagen die Ernährungswissenschaftler selbst – im Moment sind sie noch nicht so weit. Nicht einmal annähernd. Die Ernährungswissenschaft, die alles in allem erst vor kaum 200 Jahren begonnen hat, ist heute ungefähr so weit wie die Chirurgie im Jahr 1650. Das ist sehr vielversprechend und sehr interessant zu beobachten – aber würden Sie sich von diesen Leuten operieren lassen? Ich für meinen Teil würde noch ein bisschen warten.

Obwohl ich also eine ganze Menge über das gelernt habe, was wir nicht über die Ernährung wissen, habe ich auch einige wenige wichtige Dinge herausgefunden, die wir über das Essen und die Gesundheit wirklich *wissen*. Das habe ich gemeint, als ich sagte, das Bild sei umso klarer geworden, je tiefer ich schürfte.

Im Grunde gibt es zwei wichtige Dinge, die Sie über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit wissen müssen, zwei Tatsachen, die ganz unstrittig sind. Alle im Ernährungsdisput verfeindeten Parteien sind sich darüber einig. Und noch wichtiger: Diese Fakten sind so solide, dass sich auf ihrer Grundlage eine sinnvolle Ernährung aufbauen lässt.



WAS GESCHIEHT TIEF IM HERZEN EINER KAROTTE,  
DAS SIE ZU EINEM SO GESUNDEN  
LEBENSMITTEL FÜR SIE MACHT?

## Fakt 1

Ausnahmslos alle Populationen, die eine sogenannte westliche Ernährung zu sich nehmen, die im Allgemeinen als eine Kost definiert wird, die aus einer Menge verarbeiteter Nahrungsmittel und Fleisch, Fett- und Zuckerzusätze, raffinierter Kohlenhydrate, einer Menge von allem *außer* Gemüse, Obst und Vollkorngetreide besteht, verzeichnen einen hohen Anteil an Personen, die an den sogenannten Zivilisationskrankheiten leiden: Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs. Praktisch alle Fettleibigkeits- und Typ-2-Diabetes-Fälle, 80 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen und über ein Drittel aller Krebsleiden können mit dieser Ernährungsform in Zusammenhang gebracht werden. Vier von den zehn Top-Ten-Todesursachen in den USA sind chronische Krankheiten, die mit dieser Ernährung in Verbindung stehen. Der Streit in der Ernährungswissenschaft dreht sich nicht um diesen gut belegten Zusammenhang. In der Forschung geht es immer darum, den bösen Nährstoff zu finden, der für die chronischen Krankheiten verantwortlich ist. Sind es die gesättigten Fette? Die raffinierten Kohlenhydrate? Die fehlenden Ballaststoffe? Die Transfette? Die Omega-6-Fettsäuren? Oder was sonst? Fakt ist: Als Esser (und vielleicht auch als Wissenschaftler) wissen wir alles, was wir wissen müssen, um zu handeln: Diese Ernährungsweise ist das Problem, aus welchem Grund auch immer.



## Fakt 2

Populationen, die sich nach einer traditionellen Ernährungsform ernähren, leiden unter diesen chronischen Krankheiten im Allgemeinen nicht. Das Spektrum dieser Ernährungsformen ist bemerkenswert breit, es reicht von sehr fettreichen (die Inuit in Grönland leben hauptsächlich von Robbenspeck) über solche mit reichlich Kohlenhydraten (die Indianer in Mittelamerika ernähren sich überwiegend von Mais und Bohnen) bis zu solchen mit sehr viel Protein (die Massai in Afrika ernähren sich hauptsächlich von Tierblut, Fleisch und Milch) – um drei eher extreme Beispiele zu nennen. Aber das Gleiche gilt auch für traditionelle Ernährungsformen, die mehr Abwechslung bieten. Das legt nahe, dass es für den Menschen nicht nur *eine* ideale Ernährungsform gibt, sondern dass der Allesfresser Mensch an ein breites Spektrum unterschiedlicher Nahrungsmittel und viele unterschiedliche Ernährungsformen bestens angepasst ist. Außer an eine: die (in evolutionärer Hinsicht) relativ junge westliche Ernährung, die die meisten von uns heute zu sich nehmen. Das ist für eine Zivilisation eine wahrhaft außergewöhnliche Leistung: Wir haben die einzige Ernährungsform entwickelt, die ihre Anhänger zuverlässig krank macht! (Es stimmt zwar, dass wir heute im Allgemeinen länger leben als die Menschen früher oder die Mitglieder in manchen indigenen Kulturen, aber dieser statistische Zuwachs ist eher der gesunkenen Säuglingssterblichkeit und der besseren Gesundheit von Kindern zuzuschreiben als der Ernährung.)

Genau genommen gibt es eine dritte, sehr hoffnungsvoll stimmende Tatsache, die aus den beiden vorgenannten resultiert: Der Gesundheitszustand von Menschen, die der westlichen Ernährung den Rücken kehren, verbessert sich dramatisch. Zuverlässige Studien weisen darauf hin, dass die Folgen der westlichen Ernährung rückgängig gemacht werden können, und das relativ schnell.<sup>1</sup> In einer Analyse konnte eine

typisch amerikanische Bevölkerungsgruppe, die sich nur moderat von der westlichen Ernährung (und dem entsprechenden Lebensstil) verabschiedete, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 80 Prozent, das Risiko für Typ-2-Diabetes um 90 Prozent und das Darmkrebsrisiko um 70 Prozent verringern.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Die Forschungen diskutiere ich in meinem Buch *Lebens-Mittel* (Goldmann 2009). Dort erläutere ich viele der wissenschaftlichen Ergebnisse, die den hier vorgestellten Regeln zugrunde liegen.

<sup>2</sup> Kennzeichen der in dieser Studie vorgeschriebenen Ernährung waren: wenig Transfette; sehr viel mehr mehrfach ungesättigte als gesättigte Fette; viel Vollkorngetreide; zwei Portionen Fisch pro Woche; die empfohlene Tagesdosis Folsäure; und mindestens fünf Gramm Alkohol pro Tag. Zu den Veränderungen des Lebensstils gehörten: Nicht rauchen, Body-Mass-Index (BMI) konstant unter 25; 30 Minuten körperliche Bewegung pro Tag. Walter Willett, der Autor der Studie, schreibt: »Es besteht ein enormes Potenzial, durch bescheidene und ohne Weiteres mit dem Leben im 21. Jahrhundert vereinbare Änderungen bei der Ernährung und im Lebensstil Krankheiten vorzubeugen.« Aus »The Pursuit of Optimal Diets: A Progress Report«, in: Jim Kaput und Raymond I. Rodriguez, *Nutritional Genomics: Discovering the Path to Personalized Nutrition* (New York; John Wiley & Sons, 2006).

