

Katarina Schickling

Aber bitte mit Butter

Das Buch

Unser Verhältnis zum Essen treibt im 21. Jahrhundert absurde Blüten: Das Thema Ernährung hat für immer mehr Menschen den Stellenwert einer Ersatzreligion. Endlose Debatten um richtig oder falsch, Low Carb oder fettfrei, Vollkornkost oder lieber gleich vegan. Genuss steht dabei selten im Vordergrund. Besonders in Verruf geraten sind Weizen und Milch: Weißmehl gilt bei vielen fast schon als giftig, Ersatzprodukte für Milch erobern die Supermarktregale. Und spätestens seit dem Film »Super Size Me« scheint klar: Fast Food ist lebensgefährlich. Dieses Buch entlarvt gängige Ernährungsmythen. Denn viele vermeintliche Fakten sind in Wahrheit durch nichts belegt. Die Autorin, eine renommierte Journalistin, recherchiert die wahren Fakten hinter der Hysterie. Dabei trifft sie wissenschaftliche Experten in ganz Europa, arbeitet eng mit dem Fernsehkoch Tim Mälzer zusammen oder testet im Selbstversuch »Ernährungsprofile« von selbst ernannten Ernährungsberatern im Internet. Eine ebenso spannende wie erhellende Reportage.

Die Autorin

Katarina Schickling ist Lebensmittelexpertin und Journalistin. Sie hat bereits zahlreiche Filmreportagen zum Thema für ARD und ZDF gedreht. Ihr neues Buch basiert auf ihren jahrelangen Recherchen und versammelt erstmals ihre Erkenntnisse.

Katarina Schickling

Aber bitte mit Butter

Warum Brot nicht dumm und Fett nicht krank macht

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Taschenbuchausgabe 2018

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2016

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: bürosüd° GmbH, München

Umschlagmotiv: © EyeEm/Getty Images

Satz: Carsten Klein

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03125-0

Inhalt

Einleitung	7
Teil 1: Die Sehnsucht nach ewigem Leben	11
1. Abschied von vertrauten Regeln	12
2. Der Mythos von der gesunden Ernährung	20
3. Der Schwindel mit den Studien	33
4. Das Geschäft mit der Angst: warum viele Ernährungskonzepte nichts bringen	56
Teil 2: Ernährungsregeln – und was sie wirklich wert sind ...	71
5. Fett, Cholesterin und der Schwindel mit Lightprodukten	72
6. Die Legende von den bösen Kohlenhydraten	86
7. Voll daneben – warum Vollkorn gar nicht so vollwertig ist	104
8. »Fünf am Tag« und andere Märchen – wie die Pharmaindustrie den Vitaminmangel erfunden hat ...	113
Teil 3: Das Millionengeschäft – wer von unserer Angst vor dem Essen profitiert	129
9. Gluten, Laktose, Fruktose – die Wahrheit über Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten ...	131
10. Analogkäse und Geschmacksverstärkerwurst – der Hype um vegane Produkte	151
11. Warum Superfood gar nicht so super ist	162
12. Ballaststoffe, Antioxidantien und andere Helfer – was wirklich dahintersteckt	176

13. Der Detox-Boom – und warum es keine Entgiftung braucht	187
Was nun? Plädoyer für einen vernünftigen Umgang mit dem Thema Ernährung.....	199
Essen statt Ernähren!	201
Dank	203
Literatur	204
Register	206

Einleitung

Meine Beschäftigung mit dem Thema gesunde Ernährung begann mit einem Rechercheauftrag: Ich sollte für einen großen deutschen Fernsehsender einen Film über die gesündeste Ernährungsweise machen und dafür nach Lebensmitteln suchen, die etwas Besonderes können: Herzinfarkt verhindern, gegen Krebs vorbeugen, Diabetes vermeiden ... Zu diesem Zeitpunkt glaubte ich, im Großen und Ganzen zu wissen, was eine gesunde Ernährung ausmacht. Selbstverständlich musste mein damals neunjähriger Sohn jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse verdrücken – Anlass zu ständigem Gezeter, weil er grundsätzlich schon mal nichts essen wollte, was grün ist.

Fettarm ist besser als Fett, Vollkornbrot gesünder als Baguette. Salz schmeckt gut, darf aber nur ganz sparsam ans Essen, wegen Bluthochdruckgefahr. Fastfood ist böse, das schien mir spätestens seit dem Doku-Schocker »Supersize me« klar, in dem ein Monat konsequente Burgerkost den Filmemacher mit einem Bein ins Grab gebracht hatte. Und dann, natürlich, noch viel, viel Wasser trinken. Jetzt musste ich nur noch ein paar Super-Lebensmittel finden – Himbeeren gegen Schlaganfall? Broccoli gegen Darmkrebs? –, und meine Geschichte würde stehen. Doch schon zwei, drei Telefonate später waren alle diese Gewissheiten zunichtegemacht. Statt mit einer Liste von heilbringenden Zutaten saß ich mit einer ganz neuen Frage da: Gibt es die gesunde Ernährung womöglich gar nicht?

Unser Verhältnis zum Essen treibt im 21. Jahrhundert seltsame Blüten: Das Thema Ernährung besitzt für viele fast schon

den Stellenwert einer Ersatzreligion. Endlose Debatten um richtig oder falsch, Low Carb oder fettfrei, Vollkornkost, vegetarisch oder lieber gleich vegan – Ernährungssünden und -gebote prägen die Diskussion. Genuss steht dabei selten im Vordergrund.

Aber gibt es wirklich gute Gründe, gewisse Lebensmittel zu meiden? Sind unsere Nahrungsmittel heute tatsächlich schlechter als früher? Genmanipuliert? Überzüchtet? Für uns deshalb nicht mehr ohne Reue genießbar? Leben Vegetarier und Veganer womöglich doch gesünder? Ist Fast Food schuld an Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes oder Krebs? Sind die drei gängigen Dogmen gesunder Ernährung – viel Vollkornprodukte, reichlich Vitamine, wenig Fett – irgendwie wissenschaftlich untermauert?

Dieses Buch entlarvt Ernährungsmythen. Viele vermeintliche Fakten sind durch nichts nachgewiesen – und doch sorgen sich immer mehr Menschen um die gesundheitlichen Folgen ihrer Mahlzeiten und verzichten auf Dinge, die sie eigentlich gerne essen. Weil sie Angst davor haben, sich mit etwas zu schaden, was an sich die einfachste Sache der Welt sein sollte: Nahrungsaufnahme.

Essen sollte etwas mit Lust zu tun haben! Ich wünsche mir, dass die Diskussion über Ernährung weniger von Mythen oder Klischees geprägt wird und mehr von Fakten. Dabei stütze ich mich auf die vielen Gespräche mit Fachleuten, die ich in den vergangenen Jahren führen durfte, und auf belegbare wissenschaftliche Tatsachen. Gerade bei den vielen Studien, die zum Thema Ernährung durch die Medien geistern, lohnt es sich, genauer hinzuschauen: Wer ist der Auftraggeber? Wie aussagekräftig sind die Ergebnisse wirklich? Es zeigt sich oft: Wo man mit Ängsten viel Geld verdienen kann, bleibt die Wahrheit schnell auf der Strecke. Wer Bü-

cher, Zeitschriften und Produkte verkaufen möchte, muss unsere Ängste schüren.

Höchste Zeit also für ein Plädoyer gegen die Hysterie. Für einen vernünftigen Umgang mit Lebensmitteln, vor allem aber gegen die unsinnige, unbegründete und ganz sicher ungesunde Angst vor dem Essen.

Teil 1: Die Sehnsucht nach ewigem Leben

Haben Sie Kinder? Haben Sie schon einmal versucht, einem Dreijährigen Salat zu verabreichen, wenn am Nachbartisch Pommes frites gegessen werden? Gerade Eltern reiben sich oft auf im Versuch, ihre Kinder möglichst vollwertig zu füttern, gegen den hartnäckigen Widerstand des Nachwuchses. Ein Ringen, das Mahlzeiten in Familien zu Machtkämpfen ausarten lässt. Das dafür sorgt, dass viele Menschen ihr Leben lang Dinge essen, die sie eigentlich gar nicht mögen, aber sie für gesünder halten, gesünder als das, worauf sie eigentlich Lust hätten. Mit schlechtem Gewissen verdrücken wir eine Currywurst, überzeugt, dass wir uns mit jedem Bissen schaden. Wir verkneifen uns das knusprige Croissant mit Marmelade – Weißmehl! Fett!! Zucker!!! – und frühstücken stattdessen tapfer Müsli, weil das doch bestimmt viel besser für unser Wohlbefinden ist. Eine ganze Industrie hat sich darauf spezialisiert, uns sündhaft teure Speziallebensmittel zu verkaufen, die uns angeblich gesünder machen. Dabei ist fast alles, was wir über die richtige Ernährung zu wissen glauben, leicht widerlegbares Halbwissen.

Um zu verstehen, warum unsere zentralen Ernährungsregeln so wenig stichhaltig sind, muss man das Umfeld betrachten, in dem sie entstanden sind. Was bis heute unsere Vorstellung von »gesund« und »ungesund« prägt, sind Thesen aus dem 19. Jahrhundert – aus einer Zeit also, in der etwa Vitamine unbekannt waren, in der es noch als völlig normale Behandlungsmethode galt, kranke Patienten zur Ader zu lassen, in

der generell Mediziner und andere Wissenschaftler sehr wenig darüber wussten, wie unser Körper funktioniert und was wir brauchen, um gesund zu bleiben.

Heute kasteien und beschränken wir uns, in der Hoffnung auf ein längeres Leben, bessere Herz-Kreislauf-Gesundheit, um Krebs zu verhindern und Diabetes zu vermeiden, ohne dass gesicherte Erkenntnisse darüber vorliegen, ob uns die viel gepriesene gesunde Ernährung wirklich gesünder macht. Denn der Einfluss unserer Ernährung auf die Gesundheit ist viel geringer, als wir gemeinhin denken.

1. Abschied von vertrauten Regeln

An einem grauen Tag im November 2011 verwandelt sich die Studioküche von ARD-Fernsehkoch Tim Mälzer im Hamburger Schanzenviertel in eine Arztpraxis. 50 Männer im Alter zwischen 20 und 40 Jahren lassen sich Blut abnehmen. Sie sind Teil eines außergewöhnlichen Experiments: Unter fachlicher Betreuung des Endokrinologen Professor Peter Nawroth, Leiter der Medizinischen Klinik an der Universität Heidelberg, will Tim Mälzer herausfinden, ob unterschiedliche Ernährungsweisen messbare Folgen für den Gesundheitszustand von uns Menschen haben.

Vier Wochen lang werden die jungen Männer von Tim Mälzer und seinem Küchenteam bekocht werden, und zwar in drei Gruppen. Das Team der Universitätsklinik Heidelberg hat die drei Speisepläne so ausgearbeitet, dass sie sich in Sachen Fett-, Vitamin- und Kohlenhydratgehalt möglichst deutlich unterscheiden.

- Die erste Gruppe erhält das, was in unserer Gesellschaft gemeinhin als optimale Ernährung gilt: leichte Mittelmeer-

küche, vitamin- und ballaststoffreich, mit ungesättigten Fettsäuren aus kalt gepresstem Olivenöl und viel frischem Fisch.

- ▶ Die zweite Gruppe isst traditionelle deutsche Hausmannskost – deutlich fetter, relativ fleischlastig, mit herzhaften Klassikern wie Leberwurst, Rindsrouladen oder Königsberger Klopsen.
- ▶ Die dritte Gruppe ernährt sich nach landläufiger Meinung besonders ungesund. Sie bekommt morgens, mittags und abends nichts als Fastfood aufgetischt: Burger, Pommes und Co, noch fetter als die Hausmannskost – und natürlich komplett vollkornfrei.

Die drei Testgruppen nehmen die gleiche Energiemenge zu sich: In jeder Gruppe kommen pro Tag 2500 Kilokalorien auf den Tisch – etwa das, was ihrem körperlichen Tagesumsatz entspricht. Über die ganze Testzeit dürfen sie nur das essen, was ihnen in Tim Mälzers Studioküche zubereitet wird. Alle Probanden sind gesund und nicht übergewichtig. Derartige Studien werden in aller Regel mit männlichen Testpersonen gemacht: Bei Frauen sind durch den Monatszyklus die Hormonschwankungen zu groß. Um wissenschaftlich verwertbare Ergebnisse zu erhalten, hätte man in unserem Fall 50 Probandinnen finden müssen, bei denen die Monatsblutung am gleichen Tag beginnt. Die Ergebnisse der Untersuchung gelten jedoch für Frauen genauso wie für Männer. Denn der Stoffwechsel beider Geschlechter unterscheidet sich nicht so gravierend.

Im Labor der Heidelberger Universitätsklinik wird das Blut der Teilnehmer fortlaufend untersucht werden. Die Forscher nehmen insbesondere jene Werte unter die Lupe, die als Marker für ein erhöhtes Krankheitsrisiko gelten, etwa für Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose oder Diabetes,

und die selbst in diesem relativ kurzen Zeitraum schon Veränderungen zeigen müssten, wenn denn die Ernährungsweise wirklich für diese Krankheiten verantwortlich wäre. Professor Nawroths These vor Start des Experiments: Trotz der extrem unterschiedlichen Speisepläne wird es am Ende der vierwöchigen Studienphase keinerlei Unterschiede im Blutbild der Probanden geben.

Die Studie ist mittlerweile publiziert.¹ Nawroth hatte Recht. Egal, welche Parameter man betrachtet: Es gibt keine Abweichungen zwischen den Gruppen! Ob Cholesterin, Vitaminspiegel, die Versorgung mit Spurenelementen oder die Marker für ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Krankheitsrisiko – die Blutwerte aller Teilnehmer sind gleich geblieben.

Nawroth beschäftigt sich als Chefredakteur einer der führenden Fachzeitschriften für Endokrinologie und Diabetes schon seit vielen Jahren mit den Ursachen für Erkrankungen. Er sieht in den Ergebnissen des Tests einen deutlichen Beleg dafür, dass es nicht die Zusammensetzung unserer Nahrung ist, die uns krank macht, sondern andere Faktoren. Sein Fazit: »Bei gesunden Menschen ist es erst mal wichtig, die Regeln zu lockern. Sie sollten beim Essen kein schlechtes Gewissen haben. Man muss ihnen den Druck nehmen. Sie dürfen essen, was sie wollen, aber alles eben in Maßen genießen. Die Unterschiede im Stoffwechsel zwischen den einzelnen Menschen sind viel größer, als die Unterschiede zwischen einzelnen Kostformen, und die Wirkung von psychosozialen Stress ist ohnehin sehr viel entscheidender als die von Ernährung.«

Entscheidend ist für Nawroth, neben der Menge, eine gewisse Abwechslung: »Ich wette, die Menschen können sich

¹ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4388948/>

auch mit etwas vermeintlich Gesundem wie Möhren oder Tomaten umbringen, wenn sie gar nichts anderes mehr essen. Wenn man sich halbwegs abwechslungsreich ernährt und auf die Kalorien achtet, kann man nichts falsch machen.« Mit seinem Ansatz steht er keineswegs allein da. An der Universität Hamburg forscht Professor Ingrid Mühlhäuser. Die Gesundheitswissenschaftlerin und Fachärztin für Innere Medizin und Endokrinologie ist spezialisiert auf die Analyse von Studien. Sie besitzt einen guten Überblick über den Stand der Forschung und bestätigt: »Wenn man alle aussagekräftigen Studien betrachtet, die vorliegen, dann ist klar, dass diese keinen eindeutigen Vorteil zeigen konnten von fettreduzierter, gemüsereicher Ernährung.«

Die Studie von Professor Nawroth und Fernsehkoch Tim Mälzer wurde damals mit der Kamera begleitet. Ich war für Buch und Regie der Fernsehdokumentation über das Ernährungsexperiment zuständig. Nach der Ausstrahlung in der ARD brach ein Sturm los: Niemals zuvor habe ich auf einen Film so viel Zuschauerpost bekommen. Die Zunft der Ökotrophologen lief Sturm gegen die Botschaft, dass es keine gesunde Ernährung gebe. Vollkornapostel und Vitaminfreaks beschimpften mich – ich sei schuld daran, wenn sich nun massenweise Menschen falsch ernährten und so ins Grab essen würden. Auf zahllosen Partys habe ich seitdem immer wieder die gleichen Reaktionen geerntet: ungläubiges Staunen und heftigen Widerspruch. Eben weil die These, dass »gesunde Ernährung« so nicht existiert, alles auf den Kopf stellt, was wir von Kindesbeinen an als unumstößliche Regeln über richtige und falsche Lebensmittel gelernt haben.

Was wir glauben zu wissen

Ich kann diese Reaktionen verstehen. Ich war ja selbst mein ganzes bisheriges Leben von ganz anderen Wahrheiten ausgegangen. Ich habe zum Beispiel immer schon viel lieber Weißbrot gegessen als Vollkornbrot. Stets mit schlechtem Gewissen – weil Vollkorn doch als viel gesünder galt. Oder der Salat, der in meiner Kindheit fast immer als Beilage auf dem Tisch stand: Geschmeckt hat er mir nicht unbedingt, aber ich habe ihn brav gegessen – weil er doch so gesund ist. Als mein Sohn im Spielplatzalter war, hatten wir natürlich immer Karottensticks und Gurkenscheiben im Gepäck – nicht, dass er die gegessen hätte, es gab ja genug Mütter mit Keksen, denen er etwas abschmeicheln konnte. Und ich habe heimlich stark mit ihm sympathisiert: Ich fand die Kekse als Snack auch leckerer als rohe Karotten. Aber die Angst, dass das Kind womöglich vitaminunterversorgt sein könnte, schwebte über mir und meinen Freundinnen wie eine dunkle Wolke.

Wir alle kennen das Gefühl, mit einer Tüte Chips vor dem Fernseher zu sitzen und sie nur so halb zu genießen – böses Junkfood! Wer Schokolade isst, spricht von »Sünde«. Für Professor Nawroth liegt genau da das Problem: »Der Stress, den Sie empfinden, wenn Sie sich die Tüte Chips versagen, ist langfristig viel schädlicher für Ihre Gesundheit als die Chips selbst. Wenn Sie Lust auf Pommes frites haben, dann spricht nichts dagegen, genauso Eis oder Burger. Schädlich ist immer nur, wenn Sie zu viel davon essen. Und selbst gelegentliche Exzesse verkräftet unser Körper. Festessen gehören dazu, im Laufe des Jahres gleicht sich das wieder aus.«

In der Folge meines ersten Films habe ich sehr intensiv weiterrecherchiert – um meinen Kritikern zu begegnen, aber auch weil ich selbst neugierig geworden war. Immer wieder mündeten diese Recherchen in dieselbe erstaunliche Erkenntnis: