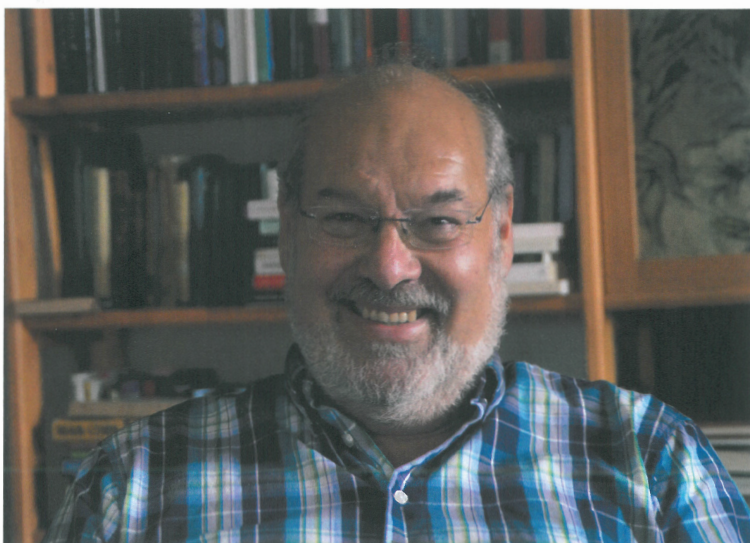


# Udo Pollmer gegen „Veggie-Wahn“

TOP Heilbronn im Gespräch mit dem  
Lebensmittelchemiker und Sachbuchautor

Udo Pollmer aus Gemmingen ist bekannt für seine klaren und provokativen Aussagen zu vermeintlich gesunden Ernährungsregeln und dem andauernden Diätenwahn. Der wissenschaftliche Leiter des Münchner „Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften“, mit eigener Radio-Kolumne im „Deutschlandradio Kultur“, trug unter anderem dazu bei, dass zulässige Höchstmengen von Schadstoffen im Essen begrenzt werden. Er hat jahrelang Ernährungswissenschaftlerinnen ausgebildet und warnt davor, immer neuen Ernährungstrends blind zu folgen. 90 Prozent aller ernährungswissenschaftlichen Studien seien nicht belegt.



Seine offene und direkte Art mit bissigem Humor hat Unterhaltungswert. Gern wird er als Ernährungsexperte in Talkshows eingeladen. Dort weist er, wie in seinen Büchern und Vorträgen auch, unmissverständlich auf Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten hin. Er widerlegt populäre Ernährungsratschläge und löst damit bei Mitmenschen, Medizinern und Ernährungswissenschaftlerinnen heftige Reaktionen aus.

TOP Magazin sprach mit ihm über sein neues Buch „Don't go veggie – 75 Fakten zum vegetarischen Wahn“, in dem er mit zwei Co-Autoren für Klarheit in der „Veggie-Diktatur“ sorgt.

**TM: Leben Vegetarier und Veganer gesünder?**

**Udo Pollmer:** Vegetarier sind Menschen, die kein Fleisch mögen. Die essen halt was anderes. Ich kenne Menschen, die keinen Salat mögen, andere mögen keine sauren Nierchen. Das ist so belanglos, als wenn in China ein Sack Reis umfällt. Etwas völlig anderes ist der Veganismus: diese Menschen lehnen den Verzehr aller tierischen Produkte – einschließlich des Honigs – ab. Das ist für einen „Allesfresser“ wie den Menschen sehr wohl ein Problem. Vor allem der Eiweißmangel bereitet mir Sorge. Der Umstand, dass Rinder oder Karnickel auch nichts anderes fressen als Grünzeug, beweist nichts. Denn die haben einen ganz anderen Verdauungstrakt als wir Menschen. Beim Rind produzieren die im Pansen lebenden Mikroorganismen das nötige Eiweiß und werden dabei gleich mit verdaut. Das Kaninchen ist ein Fluchttier und kann sich deshalb keinen großen Pansen leisten. Die Eiweißbildung findet bei ihm erst durch die Darmflora statt. Deshalb frisst es zur Sicherung der Eiweißversorgung jeden Morgen seinen eigenen frischen Kot.

**Was ist mit Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen und Linsen, die auch viel Eiweiß enthalten?**

**Udo Pollmer:** Haferflocken enthalten fünfmal mehr Eiweiß als grüne Bohnen. Deshalb isst man ja nicht nur Linsen mit Spätzle, sondern auch Saitenwürstle dazu. Linsen enthalten halt nur sieben Prozent Eiweiß. Da Eiweiß in Pflanzen ebenso begehrt wie knapp ist, schützen Pflanzen ihre Samen vor Fressfeinden, indem sie Abwehrstoffe produzieren. Sie können ja nicht wie Tiere einfach weglaufen oder zurückbeißen. Dazu gehören beispielsweise Enzyminhibitoren. Sie blockieren die Eiweißverdauung. Um den Nährwert von Bohnen zu erhöhen, kocht man sie gewöhnlich sehr lange. Dadurch werden die meisten Abwehrstoffe zerstört.

**Sojaprodukte erleben einen Boom. Sie gelten als gesund und nahrhaft.**

**Udo Pollmer:** Die frische Sojabohne ist mit etwa zwölf Prozent Eiweiß fast so nahrhaft wie Haferflocken. Der Soja-Hype ist übrigens so neu nicht. Die erste Sojawurst erfand Konrad Adenauer, der spätere Kanzler, um in Kriegszeiten eine „Wurst mit Friedensgeschmack“ herstellen zu können. Die Sojabohne selbst ist giftig. Damit man das Eiweiß an Nutztiere verfüttern kann, muss es in mehreren Schritten entgiftet werden, beispielsweise durch eine Kochextrusion. Außerdem enthält sie viele Phytoöstrogene, also Pflanzenstoffe, die wie weibliche Sexualhormone wirken. Tofu als Fleischersatz wird aus Soja hergestellt, und kam früher vor allem in buddhistischen Männerklöstern auf den Tisch – um den Sexualtrieb zu bremsen. Sojamilch ist vor allem für Kinder problematisch. Die Hormone lösen Verhaltensstörungen aus und schädigen das Immunsystem. Sojamilch verursacht Allergien, dazu kommen Kreuzallergien mit Milch und Birkenpollen. Käse und Schinken wären als Eiweißlieferant besser.

**Was für besagte Klientel nicht in Frage kommt, auch aus ethischen Gründen. Kein Lebewesen stirbt für Vegetarier und Veganer oder muss einen Teil von sich hergeben.**

**Udo Pollmer:** Wären die Veggies ehrlich, müssten sie akzeptieren, dass Vögel, Wühlmäuse und Ratten sich ungehindert in den Obst- und Gemüseplantagen und Weizenfeldern satt fressen und vermehren. Deshalb werden diese Schädlinge auf der ganzen Welt meist durch langsam wirkende Gifte auf ziemlich ekelhafte Weise getötet. Ohne Gift und Fallen bleibt von der Ernte nicht viel übrig. Genausowenig wie von Kartoffeln, weil Wildschweine schon die Aussaat auffressen würden. Übrigens behaupten manche Biologen, dass auch Pflanzen Lebewesen mit Schmerzempfinden seien. Wie auch immer, der Metzger sorgt dafür, dass seine Tiere schnell und schmerzfrei getötet werden. Das hat er schließlich gelernt.

Müssten die Veganer die vielen Kleinsäuger, die für sie ihr Leben lassen müssen, selber töten, würden sie dem Metzger für ein paar Saitenwürstle dankbar sein.

**Ihr Buch packt das Thema Vegetarismus völlig anders an, als man es von den Medien gewohnt ist. Wem soll man jetzt glauben?**

**Udo Pollmer:** Das überlasse ich Ihnen. Ich öffne nur ein Fenster, wer will kann da hinausschauen. Es soll doch jeder essen, was er mag. Aber viele missionieren ihre Umwelt, sie tragen ihre unausgegorenen Überzeugungen wie eine Monstranz vor sich her. Vegane Ernährung ist nur möglich, wenn wir eine hocheffektive Landwirtschaft haben und eine perfekt organisierte globale Distribution, die sicherstellt, dass wir ganzjährig eine große Auswahl von Vegetabilien in jedem Supermarkt kaufen können. Ist das nicht dekadent?

Text und Foto: Astrid Anna Link