

„Der Körper nimmt sich, was er braucht“

Jeder Kopfsalat hat den Nährwert eines halben Taschentuchs, und Fischöl ist nur etwas für Fische: Lebensmittelexperte Udo Pollmer über die Irrtümer der Ernährungslehre.

INTERVIEW: HELENE AECHERLI; FOTOS: OLIVER BARTENSCHLAGER

Herr Pollmer, ganz spontan: Nennen Sie mir drei Nahrungsmittel, die besser sind als ihr Ruf.

Lassen Sie uns die Geschichte von vorne beginnen, damit wir sie richtig hinkriegen. Was steht beim Essen immer im Zentrum? **Sie fragen mich das?** Ja, bitte.

Hunger?

Emotionen. Unser Appetit wird biologisch über das Bauchgefühl gesteuert, also über den Körper vermittelt. Er teilt uns mit: «Ich habe Hunger oder Durst auf dieses oder auf jenes.» Der Appetit ist nicht irgendein Teufelszeug, das wie die Hexe im Lebkuchenhaus zum Essen verführt. Er ist Ausdruck davon, dass der Körper eigene Vorstellungen hat von dem, was er will. **Der Körper denkt, entscheidet und handelt?**

Exakt! Unser Körper hat nicht nur Sinne für die Aussenwelt, sondern auch solche, die über sein Innenleben wachen. Die meisten Aussensinne liegen bei allen Lebewesen in der Nähe des Mundes, an der Eintrittspforte der Nahrung. Augen, Ohren und Nase liefern Informationen über die Umwelt und die Nahrungsmittel, die vertilgt oder vermieden werden sollen. Diese Informationen analysiert das Gehirn. Die Daten der Sinne, die nach innen gerichtet sind, werden vom «Darmhirn» ausgewertet. Dieses sogenannte enterische Nervensystem besteht aus einem Geflecht von etwa 100 Millionen Nervenzellen, das fast den gesamten Magen-Darm-Trakt durchzieht. Es ist so beschaffen wie das Gehirn, aber evolutionsbiologisch älter. Deshalb kann es dem Gehirn sagen, wo es in Sachen Appetit langgeht.

Wie wird der Appetit gesteuert?

Das geschieht über somatische Marker: Wenn das Darmhirn weiss, was es gerade

benötigt, orientiert es sich erst mal an Erfahrungen. Das heisst, es gleicht die Wirkung von bestimmten Lebensmitteln mit deren Geschmack ab. Wer zum Beispiel einmal eine Muschelvergiftung hat, wird für längere Zeit keinen Appetit mehr auf Muscheln haben. Diese somatischen Marker sind also eine Art Geschmacksbibliothek. Dann fragt sich der Körper: «Wie war das mit dieser Erfahrung? Haben mir die Pommes gutgetan? Welche Effekte hatten die?» Will er diese wieder haben, sucht er sich ein Produkt, das genauso schmeckt.

» Der Appetit ist Ausdruck davon, dass der Körper eigene Vorstellungen hat von dem, was er will. «

Wie funktioniert diese Suche?

Der Körper braucht Energie und Baumaterial, um sich zu regenerieren. Es gibt Stoffe, die er direkt verwenden kann, ohne sie aufwendig bearbeiten und umbauen zu müssen. Die liebt er. Lebensmittel bestehen aber nicht nur aus erwünschten Stoffen, gerade Pflanzen enthalten Abwehrstoffe, die der Körper erst entgiften muss. Das bedeutet Aufwand. Zudem ändern sich die Bedürfnisse des Körpers, je nachdem welche Anforderungen gerade an ihn gestellt werden, zum Beispiel welche Zellen ersetzt oder welche Krankheitserreger plattgemacht werden müssen. So entsteht unser Appetit. Wenn der Körper merkt, er braucht Fett, will er vielleicht ein dickes Butterbrot mit einem Cervelat drauf. **Mit anderen Worten: Wenn ich Lust verspüre auf ein Butterbrot mit Cervelat, kann ich das beruhigt essen, da mein**

Körper dies für sein Wohlbefinden braucht.

So ungefähr, ja.

Was ist aber, wenn mein Körper sagt, er brauche ein schönes, sahniges Pfirsichjoghurt, und ich gebe ihm ein Light-Joghurt?

Dann betrügen Sie ihn. Der Geschmack passt, aber die Nährstoffe fehlen. Das ist das Problem der Imitate. Nach dem fünften Light-Joghurt weiss der Körper: «Das ist Mist.»

Kann ihn die riesige Auswahl an Light-Joghurt-Produkten besänftigen?

Nein, und genau das ist der Trick der Industrie. Nach dem fünften Pfirsich-Light-Joghurt sagt der Körper zwar: «So ein Mist.» Aber der Kopf sagt: «Ich will schlank bleiben.» Ist die Auswahl an Produkten gross genug, kann der Kopf dem Körper ständig etwas Neues anbieten und ihn so vor sich hertreiben. Trotzdem: Um den von einem Joghurt erhofften Effekt zu erzielen, muss man mindestens zwei Light-Joghurts essen. Das ist wie mit der Halbfettmargarine: Erst wenn ich mir die auf mein Buttercroissant schmiere, stimmt die Bilanz. Der Körper nimmt sich, was er braucht. Deshalb ist es auch unsinnig, am Abend nichts mehr zu essen.

Sie sprechen das sogenannte Dinner-Cancelling an?

Das so beliebt ist wie sinnlos! Denn unser Körper ist schlau. Er misst die Kalorien, die ihm zugeführt werden. Er hat ein Kalorienkonto. Und da wird Buch geführt. Wenn Sie in die roten Zahlen rutschen, haben Sie nicht Kalorien gespart, sondern Kalorien-schulden gemacht. Die Zinsen, die Sie dafür bezahlen, sehen Sie am Jo-Jo-Effekt. Wenn Sie am Abend das Essen weglassen, haben Sie am Morgen mehr Hunger. Nachts decken Sie sich besser zu, das spart

Energie. Wenn Sie sich aber am Abend übergeben haben, strecken Sie über Nacht automatisch das Bein unter der Decke hervor, und die Wärme dampft ab.

46 Prozent der erwachsenen Männer und 29 Prozent der Frauen in der Schweiz sind übergewichtig. Gibt es denn keinen Weg, den Kalorienanspruch des Körpers zu senken?

Indem man Diäten oder Kalorienzählen empfiehlt? Mit diesen Ratschlägen setzt man Menschen mit Neigung zur Korpenz unter Druck. Und was passiert dann im Körper? Druck bedeutet Stress, also mehr Cortisol. Und durch dieses Hormon nimmt der Mensch noch mehr zu. Man kann ihm nur vorhalten, dass er «zu dick» sei, wenn man etwas anzubieten hat, was dagegen hilft. Man wird ja einem Fiebernden auch nicht raten, er soll sich halt mal abkühlen. Durch ein kaltes Bad wird das Fieber nur noch schlimmer.

Was ist zu tun?

Erstens: Öffentliche Einrichtungen, die der Bevölkerung Ratschläge erteilen, müssen deren Wirksamkeit nachweisen. Wenn die Abspeckprogramme nach 50 Jahren immer noch scheitern, wird es Zeit, diesen Unfug zu beenden. Die Gesundheitsschäden, die durch die «Abnehm-tipps» entstehen können, sind vergleichbar mit den durch das Rauchen verursachten. Deshalb sind Diäten ebenso mit Warnhinweisen zu versehen wie Zigarettenpackungen: «Diäten schädigen Ihre Knochen, fördern Fettsucht, führen zu Essstörungen.»

Und zweitens?

Deutliche Abweichungen von dem, was aufgrund von Körperbau, Veranlagung und Alter beim einzelnen Menschen zu erwarten ist, werden diagnostisch abgeklärt. Ursache für Übergewicht kann eine Infektion sein, eine hormonelle Störung oder

auch Ärger. Das moralische Urteil «Zu viel gefressen und zu wenig bewegt» ist auf dem gleichen Niveau wie früher die Drohung mit Rückenmarkverlust als Folge des Onanierens.

Kann man den Körper bei der Regulation des Gewichts unterstützen, indem man gesund isst?

Was heisst schon gesund? Ob etwas gesund oder ungesund ist, wird heute so leidenschaftlich diskutiert wie früher die unbefleckte Empfängnis. **Gut, aber man weiss zum Beispiel, dass Süssgetränke ungesund sind.** Gegenbemerkung: Wie wird man Nierensteine auf simple Art los?

» Männer essen Kopfsalat nur, wenn Frauen zugucken. Für Frauen aber ist Kopfsalat wie eine Droge. «

Keine Ahnung.

Mit zwei Flaschen Orangenlimonade. In Ländern, in denen die Menschen kaum Geld haben, wird das Süssgetränk als Therapie verordnet. Etwa 80 Prozent der Nierensteine – nämlich die Calciumoxalat-Steine – lösen sich durch die darin enthaltene Zitronensäure auf. Es geht nicht darum, täglich literweise Orangenlimonade zu trinken. Ich will damit nur zeigen, dass unsere Vorstellungen von ungesund und gesund eher relativ sind.

Sind Sie in Ihrem Urteil über die Ernährungsberatung nicht sehr hart? Haben Sie je beobachtet, dass ein Produkt, das Menschen gern essen oder trinken, als gesund empfohlen wurde? Am Morgenkaffee erkennt man das religiöse Konzept:

Der Geist wäre stark und würde gern auf Kaffee verzichten, aber das Fleisch ist schwach. Geht man von der Wirkung des Kaffees aus, müssten ihn die Berater dringend empfehlen. Denn der wichtigste Effekt ist: Er schützt die Leber. Dennoch hiess es jahrzehntlang, Kaffee sei ein Flüssigkeitsräuber. Woraus aber besteht Kaffee? Aus Wasser. Er wirkt leicht diuretisch, also ein klein wenig harntreibend. Kürbis ist viel stärker harntreibend, aber vor ihm wird nicht gewarnt, denn der spüle die Nieren, heisst es. Mögen die Menschen Kürbis? Brauchen sie jeden Morgen Kürbis, damit der Tag beginnen kann? Nein. Also ist er «gesund».

Kopfsalat wird doch gerne gegessen. Und davor wird nicht gewarnt.

Männer essen Kopfsalat nur, wenn Frauen zugucken. Dabei ist Kopfsalat für Männer nicht so ideal, weil er Hormone enthält. Das hat ihm bei den alten Griechen den Namen Eunuchenkraut eingebracht. Für Frauen aber ist Kopfsalat wie eine Droge: Der Milchsaft des Salats enthält Stoffe, die früher als Drogen verwendet wurden. Bis etwa 1950 gab es die als «deutsches Opium» in der Apotheke. Deshalb schmeckt der Salat. Aber nur solange er frisch ist, bei der Lagerung gehen die Wirkstoffe kaputt. **Dann ist Kopfsalat schlechter als sein Ruf?**

Kopfsalat ist ja nicht nahrhaft, da ist nicht mal Vitamin C drin. Ein Glas Wasser, ein halbes Papiertaschentuch, ein bisschen Kunstdünger – damit ist er stofflich beieinander.

Auch frische Beeren sind sehr beliebt. Haben Sie schon mal den Vermerk «Warnung vor den Beeren» gesehen?

Hand aufs Herz: Wie viele Menschen essen tatsächlich gern Tag für Tag frische Stachel- oder Johannisbeeren? Die sind stock-



sauer. Wer sie gern zum Frühstück isst, hat meist zu wenig Magensäure, der kommt mit den Beeren erst in Schwung. Wer hingegen viel Magensäure hat, dem frisst das Zeug allenfalls ein Loch in den Bauch.

Ich gebe nicht auf: Es gibt doch kaum was Besseres als eine frische Grapefruit zum Frühstück!

Die Grapefruit ist bitter, und Bitterstoffe warnen uns: Da ist Gift drin. Die Bitterstoffe der Grapefruit schädigen die Leberenzyme. Das hat zur Folge, dass Grapefruit die Wirkung von Medikamenten massiv verändern kann. Dies musste man erst über Todesfälle lernen. Das ist der Grund, warum Ärzte ihren Patienten von Grapefruits abraten, wenn sie bestimmte Arzneimittel einnehmen.

Das Bundesamt für Gesundheit sowie Ernährungsberater empfehlen, täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte zu essen. Das soll Übergewicht und sogar Krebserkrankungen vorbeugen. Wie sinnvoll ist diese Empfehlung?

Reine Imagepflege. Sprüche von Obst und Gemüse kommen in der Öffentlichkeit immer gut an.

Obst und Gemüse schützen also nicht vor Krebs?

Richtig! Die Anfänge der Kampagne liegen zwei Jahrzehnte zurück. Damals finanzierte die EU die grösste und teuerste Ernährungsstudie, die jemals in Europa durchgeführt wurde. Sie sollte beweisen, dass regelmässiger Verzehr von Obst und Gemüse die Krebsrate senkt und die Lebenserwartung erhöht. 500 000 Menschen wurden knapp zehn Jahre lang genau beobachtet, die

Streitbar

Udo Pollmer, 58, ist Lebensmittelchemiker, Buchautor und Dozent. Bekannt wurde er durch sein Buch «Iss und stirb. Chemie in unserer Nahrung», das in den achtziger Jahren die Gemüter in der Nahrungsmittelindustrie, aber auch bei Ärzten erhitzte. Er leitet das von ihm gegründete Europäische Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (E.U.L.E.) in München und setzt sich seit 30 Jahren kritisch mit unserem Verhältnis zu Nahrung und Gesundheit auseinander.



Studie im Jahr 2000 abgeschlossen. Dann hielt man die Ergebnisse erst mal zehn Jahre lang unter Verschluss. Heute kennen wir das Resultat: Obst und Gemüse sind in der Krebsprävention sinnlos. Es gibt nur eine kleine Gruppe, die Nutzen davon hat, und das sind schwere Alkoholiker.

Aber nützt es nichts, so schadet es wenigstens auch nicht, oder?

Doch, das kann es. Obst und Gemüse sind nicht gesund, sie sind essbar. Zudem vertragen sie nicht alle Menschen. Wie ich von Ärzten weiss, füllten sich mit der Fünf-am-Tag-Kampagne die Praxen der Gastroenterologen – besonders mit Frauen, die unter Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen litten.

Früchte und Gemüse sind schlecht verträglich?

Vor allem wenn das Gemüse roh verzehrt wird. Wir Menschen sind nicht auf grosse Mengen Ballaststoffe eingestellt. Das ist daran zu erkennen, dass unser Dickdarm im Vergleich zu jenem der Menschenaffen sehr kurz ist. Beim Menschen dominiert der Dünndarm. Und der ist dafür da, leichtverdauliche Kost zu resorbieren. Der Dickdarm spielt beim Menschen kaum eine Rolle. Wir sind Coctivoren.

Das bedeutet?

Dass wir gekochte Nahrung aufnehmen, die Verdauungsarbeit also in die Küche ausgelagert haben.

Eines der Urnahrungsmittel der Menschen ist Butter. Aber Butter hat heute eher ein schlechtes Image. Linien- und Gesundheitsbewusste weichen gern auf Pflanzenöle aus. Eine weise Taktik?

Fischöl soll ja noch gesünder sein als Pflanzenöl. Aber wir sind keine Fische, sondern Säugetiere – ein genialer Fortschritt gegenüber den Fischen und den Lurchen. Um diesen Fortschritt hinzukriegen, musste aber erst einmal das Milchfett entwickelt werden, um den Nachwuchs zu säugen. Stellen Sie sich vor, Ihre Mutter hätte Ihnen als Kind nur Fisch- und Pflanzenöle gegönnt und Sie vor tierischen Fetten bewahrt. Was glauben Sie, womit Sie Ihren Nachwuchs stillen würden? Lieferte die linke Brust Fischöl und die rechte Pflanzenmargarine? Oder strömte aus beiden Brüsten Milch, mit viel Fett, gewissermassen mit viel «Mutterbutter»? Alles Fett, das wir essen, wird entweder zum «Heizen» verwendet oder in tierisches Fett umgewandelt.

Woran liegt es eigentlich, ob man etwas verträgt oder nicht?

Am individuellen Stoffwechsel. Wer Schweine mäset, bekommt bei gleichem Futter und genetisch fast identischen Ferkeln ganz unterschiedliche Mastergebnisse. Die meisten Menschen sind nun nicht Ergebnisse einer planvollen Züchtung, sondern Promenadenmischungen. Das bedeutet, dass wir alle etwas anderes vertragen, in anderen Kombinationen und Mengen. Es gibt Menschen, die mit Milchzucker nicht zurechtkommen, andere vertragen Weizeneiweiss nicht.

Stichwort Laktoseintoleranz: Gibt es die wirklich, oder handelt es sich da bloss um eine Modeerscheinung?

Etwa zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung sind davon betroffen. Jahrzehntelang wurde bestritten, dass es überhaupt so etwas gibt.

Dafür gibt es mittlerweile zahlreiche laktosefreie Milchprodukte auf dem Markt.

Und die werden vielfach von Menschen gegessen, die das Problem gar nicht haben. Wenn man nachfragt, wer die Produkte kauft, sieht man, dass es sich dabei



primär um jüngere Frauen handelt. Früher war die Laktosemalabsorption zwischen den Geschlechtern gleichmässig verteilt. Aber mit der Fünf-am-Tag-Kampagne nahm die Zahl der betroffenen Frauen zu. Sie glauben, dass sie von Vollkorn und Rohkost schlank und schön würden, laufen damit jedoch Gefahr, ihren Darm zu schädigen und eine Laktoseintoleranz zu entwickeln. 🐦