

«Essen macht nicht gesund. Aber satt»

Salat? Muss nicht unbedingt sein. Wurst, mit E300 versetzt? Ja, warum denn nicht, enthält schliesslich Vitamin C. Udo Pollmer, wissenschaftlicher Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften in München, polarisiert und provoziert. Was als gesund gilt, kriegt bei ihm eine Portion Fett ab, und Ungesundes erscheint in neuem Licht.

Von Franziska Meier

«fit im job»: Udo Pollmer, Sie sind gegen pauschale Rezepte. Wie steht es mit dem berühmten Spruch «An apple a day keeps the doctor away»?

Udo Pollmer: Natürlich kann man einen Arzt mit einem Apfel fernhalten – ein gut gezielter Apfelschuss Richtung Arzt reicht meistens (lacht). Nun, wir Menschen sind verschieden und reagieren unterschiedlich auf Lebensmittel. Was dem einen nützt, schadet dem andern. So ist das auch beim Apfel. Manche putzen ihn mit Stumpf und Stiel weg und gedeihen dabei prächtig. Manche bekommen Durchfall davon. Und manche können, wenn sie zu viel davon essen, sogar sterben. Das sind jene, welche die natürliche Wachsschicht des Apfels nicht vertragen. (Mehr dazu im Kasten auf Seite 33, Anm. d. Red.)

Wie ist es mit Salat? Der ist doch sehr gesund?

Salat soll angeblich viele Vitamine enthalten. Besonders Vitamin C. In den gängigen Nährwerttabellen heisst es, dass in 100 Gramm Kopfsalat etwa 15 Milligramm Vitamin C stecken. Ich habe in der Vergangenheit

immer wieder Kopfsalate aus verschiedenen Anbauformen untersuchen lassen. Fehlanzeige. Keine einzige Salatprobe hat im Labor die Nachweisgrenze von 10 Milligramm Vitamin C erreicht. Wer unbedingt zu diesem Vitamin kommen will, isst lieber eine Wurst.

«Viele Völker ernähren sich einseitig und gedeihen dabei vorzüglich.»

Warum eine Wurst?

Viele Würste enthalten Vitamin C. Besonders rote Würste wie Wienerli, Mettwurst, Salami etc. tragen erheblich zur Vitamin-C-Versorgung der Bevölkerung bei. Denn unserer Wurst wird Vitamin C zur Umrötebeschleunigung zugesetzt.

Zur Umrötebeschleunigung?

Das Umröten ist auch als Pökeln bekannt: Dabei wird das Fleisch mit Nitrit oder Nitrat (Salpeter) versetzt. Nach einer Einwirkungszeit von mehreren Tagen entwickelt sich die typische rote kochstabile Farbe von Wurst und Schinken. Um die Umrötung zu

beschleunigen, wird heute üblicherweise Ascorbinsäure (E300) und deren Natriumsalz (E301) zugesetzt. Ascorbinsäure ist der Fachbegriff für Vitamin C. Wurst gehört deshalb zu den Vitamin-C-reichsten Produkten.

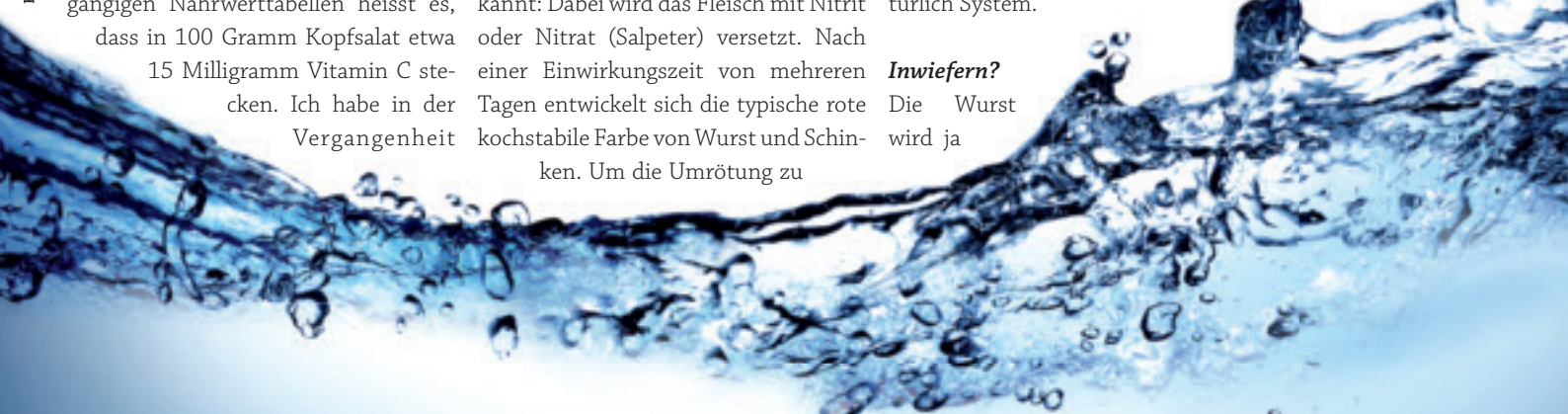
Sie haben vorhin gesagt, dass Nährwerttabellen falsche Angaben zum Vitamin-C-Gehalt im Salat machen. Heisst das, wir dürfen keiner Nährwerttabelle mehr trauen?

Diese Tabellen stecken voller Fehler. Nicht nur, weil die Messungen recht problematisch sein können. Sondern auch, weil die Zusammensetzung der Produkte in einem weiten Bereich schwankt, die Tabellen aber mit unsinnigen Durchschnittswerten arbeiten. Auch weiss niemand, ob der menschliche Körper die fraglichen Stoffe auch aufnimmt. Diese Ungereimtheiten verleiten offenbar die Fachwelt dazu, die lausigen Daten auch noch zu manipulieren. Das Ganze hat natürlich System.

Inwiefern?

Die Wurst wird ja

Wie viel Wasser braucht der Mensch? Udo Pollmer: «Wir nehmen durch die Ernährung einiges an Flüssigkeit auf und müssen nicht literweise nachschütten.»





Udo Pollmer: «Wer anderen vorschreibt, wie sie zu leben haben, erhebt sich über sie.»

ZUR PERSON
Der deutsche Lebensmittelchemiker Udo Pollmer ist wissenschaftlicher Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (E.U.L.E.e.V.), welches sechsmal jährlich die Publikation E.U.L.E.n-Spiegel herausgibt. Udo Pollmer ist bekannt durch seine Medienauftritte, Seminare und Bücher. In seinen Publikationen zerpfückt er Ernährungsmythen vom Kaffee über Eisenmangel und Folsäure bis hin zu Vollkorn und Ballaststoffen.

ONLINE
Das Europäische Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften:
www.das-eule.de

als ungesund angeschaut, also wird das Vitamin C in solchen Tabellen meist nicht ausgewiesen. Dafür wird der Vitamingehalt von angeblich gesunden Lebensmitteln, etwa Zitrusfrüchten, erhöht. Auf diese Weise können Fachleute behaupten, dass Fleischesser Vitaminmangel hätten.

Wie viel Vitamin C braucht man denn eigentlich?

Das ist vom Reisepass abhängig.

Wie bitte?

In der Schweiz und in Deutschland wurde der Vitamin-C-Bedarf auf 100 Milligramm pro Tag festgelegt. Laut EU sollen ihren Bürgern aber 30 Milligramm locker reichen.

Warum dieser Unterschied?

Das hängt erkennbar mit den Absatzwünschen der Pillenhändler zusammen. Zunächst: Der tatsächliche Bedarf des Menschen liegt um die 5 Milligramm pro Tag. Dies weiss man beispielsweise aus Versuchen, die die US-Army mit Gefangenen durchgeführt

hat. In den vergangenen Jahrzehnten wurden die Empfehlungen ständig erhöht. Inzwischen sind sie so hoch, dass es mit natürlichen Lebensmitteln kaum noch möglich ist, alle Forderungen der Ernährungsberater zu erfüllen. Nur sagen uns die Ernährungsexperten solche Dinge nicht.

Und warum nicht?

Sie halten aus zwei Gründen den Mund. Erstens kann man den Menschen mit dem ständigen Hinweis, sie würden sich ungesund ernähren und davon krank werden, Angst machen. Wer Angst hat, denkt nicht mehr logisch und greift schneller zu angeblich gesunden Produkten, Vitaminpillen, Schlankheitskuren etc. Ängste öffnen den Geldbeutel.

Und der zweite Grund?

Wer anderen vorschreibt, wie sie zu leben haben, erhebt sich über sie. Haben die Menschen Angst, ist es einfacher, sie zu beherrschen. Der Witz ist ja, dass all die Ratschläge der Ernährungsexperten nicht funktionieren. Alle paar Jahre wechseln die Empfehlungen wieder. Für die offiziellen Empfehlungen hätte ich schon drei verschiedene Mägen haben müssen.

«Wenn man die Menschen lange genug verunsichert, bekommen sie Angst. Die Folge ist ein schlechtes Gewissen bei jeder Mahlzeit.»

Wie meinen Sie das?

In meiner Kindheit hätte ich den Verdauungstrakt eines Tigers benötigt, um die grossen Fleischportionen, die damals als gesund galten, verdrücken zu können. Später, bei meinem Studienabschluss, hätte ich Schnabel, Kropf und Muskelmagen haben müssen, um die Körner picken und verdauen zu können, die zu dieser Zeit so gross in Mode waren. Heute bräuchte ich einen Pansen, also den Magen eines Wiederkäuers, um das viele vegetarische Stroh,

das in den Medien gedroschen wird, in nutzbringender Weise verwerten zu können. (Mit ärgerlicher Stimme:) Viele Menschen lassen sich von den Ernährungsfachleuten immer wieder aufs Neue verunsichern. Und das, obwohl sich deren Empfehlungen über die Jahre hinweg wie Fahnen im Wind drehen.

Warum macht Sie das wütend?

Weil da Empfehlungen abgegeben werden, die nicht nur körperlichen und seelischen Schaden anrichten, sondern auch Leute umbringen können.

Sie haben den Apfel erwähnt, dessen Wachsschicht für manche Menschen tödlich sein kann. Gibt es weitere derartige Gefahren?

Ja. Ein Beispiel ist die sogenannte Wasservergiftung, die Folge von Salz- und Natriummangel und zu viel Flüssigkeit. Damit wir das Wasser ausscheiden können, brauchen wir das Natrium aus dem Salz. Fehlt es, kommt es bei Erwachsenen zu geistiger Verwirrtheit und unter Umständen zum Tod.

Aber es wird doch salzarme Kost empfohlen?

Heute wird überall erzählt, man brauche weniger Salz und müsse viel trinken. Besonders für Kinder kann das heikel werden. Viele Eltern, die ihr Kind gesund ernähren wollen, achten darauf, dass es ständig mit einer Nuckelflasche rumläuft. Darin hat es zum Beispiel Apfelsaft. Im Apfelsaft hat es viel Kalium, aber wenig Natriumchlorid (Salz). Weil das Kind mit flüssigen Kalorien versorgt wird, isst es weniger, dadurch nimmt es immer weniger Salz auf. Eines Tages kann es das viele Wasser nicht mehr ausscheiden und bekommt Krämpfe. Wird ihm dann kein Salz gegeben, wird es an einem Lungen- oder Hirnödem sterben. Solche Fälle nehmen leider zu.

Für eine erwachsene Person gelten die gängigen Empfehlungen zwischen 1,5 und 3 Litern Flüssigkeitsaufnahme pro Tag ebenfalls nicht?

Alle Lebensmittel enthalten Wasser: Eine Gurke besteht zu 98 Prozent aus Flüssigkeit, Apfelsaft nur zu 88 Prozent.

Muss ich jetzt zur Gurke etwas essen und zum Saft etwas trinken, oder umgekehrt? (lacht.) Die Flüssigkeitsgehalte sind so unterschiedlich nicht: Bei Linsen mit Speck kommt man immer noch auf ungefähr 70 Prozent. Wir nehmen also durch die Ernährung einiges an Flüssigkeit auf. Man braucht nicht literweise nachzuschütten. Aber man darf natürlich, wenn es das ist, was einem bekommt.

Sie haben jetzt mehrfach die individuellen Ernährungsbedürfnisse angesprochen. Ist Ihre Message: Vergesst all die Regeln und esst mit Genuss das, was ihr gerne habt?

Macht euch nicht so viele Gedanken übers Essen. Euer Körper reguliert vieles autonom. Wenn man die Menschen lange genug verunsichert, bekommen sie Angst. Angst um ihre Gesundheit, Angst, früh zu sterben. Die Folge ist dann ein schlechtes Gewissen bei jeder Mahlzeit.

Was raten Sie diesen Leuten?

Wer nichts weiss, muss alles glauben. Deshalb versuche ich, die Zusammen-

hänge zu erklären. Je mehr die Menschen diese verstehen, desto eher schwindet ihre Verunsicherung. Dennoch, die Ängste sind vielschichtig, daher braucht es zu deren Abbau viele Argumente und noch viel mehr Zeit.

Letztlich ist Ihr Fazit: Man darf essen, was man gerne mag?

Ja. Essen Sie, was Sie mögen und was Ihnen bekommt. Vor allem essen Sie nichts Unbekömmliches, egal, wer es Ihnen empfiehlt – weil Unbekömmliches nun mal nicht gesund sein kann.

Wie definieren Sie «bekömmlich»?

Ein Lebensmittel ist dann bekömmlich, wenn es dem Körper nach mehrmaligem Verzehr, nach Wochen und Mo-

naten, immer noch zusagt.

Und wenn man auf den Körper hört und sich in der Folge einseitig ernährt?

Viele Völker ernähren sich einseitig und gedeihen vorzüglich dabei. Die Briten dürften bei ihrer Kost kollektiv das 50. Lebensjahr nicht mehr erreichen – aber sie leben genauso lange wie die Schweizer. Aus deutscher Sicht müssten wiederum die Schweizer bei ihrem hohen Schoggikonsum allesamt fett und krank sein. Aber sie gedeihen dabei so gut, dass viele Deutsche neidisch sind.

Stichwort fett: Unsere Gesellschaft werde immer fatter, ist den Medien fast täglich zu entnehmen. Sie ziehen diese Aussage in Zweifel. Warum?

Dazu muss ich ein wenig ausholen: Ob jemand übergewichtig ist oder nicht, wird heute mit dem Body Mass Index (BMI) gemessen. Das ist eine schwachsinnige Formel. Da werden lediglich Körpergrösse und Gewicht in Beziehung zueinander gesetzt. Mit der gleichen

Geht es hier nur um die Wurst? Nein, auch um Vitamin C.

DER APFEL: WARUM IHN NICHT ALLE VERTRAGEN



Dass der Apfel nicht für jeden gleichermassen bekömmlich ist, zeigt sich unter anderem am unterschiedlichen Essverhalten: Die einen putzen die Frucht weg mitsamt dem Gehäuse, die zweiten schälen ihn, die dritten kochen ihn, und die vierten verzichten ganz darauf. Hier die Hintergründe, warum das sinnvoll sein kann:

- **Schälen:** Der Apfel bildet eine natürliche Wachsschicht (Curticula) auf seiner Schale, damit er in der Sonne nicht austrocknet und im Regen nicht aufweicht. Es gibt Menschen, deren Leber dieses Wachs nicht verarbeiten kann. Bei regelmässigem Verzehr heisst die Todesursache dann «Paraffinleber». Wer die Schale nicht mag, soll seinen Apfel bitte schälen.
- **Kochen:** Manche Menschen reagieren allergisch auf Äpfel. Doch die meisten von ihnen vertragen sie in gekochtem Zustand gut. Die Apfeltasche in einem Fast-food-Restaurant ist für diese Personen allemal besser als der frische Apfel.
- **Verzichten:** Äpfel enthalten Sorbit, welches zu Durchfall führen kann. Sorbit-Verdauungsprobleme treten am häufigsten bei Kindern auf. Die können Äpfel nur in geringer Menge essen oder müssen ganz darauf verzichten.

Informationen: Udo Pollmer.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

fit im job: Seit einiger Zeit werden Omega-3-Fettsäuren stark propagiert. Man solle deshalb regelmässig Fisch essen, heisst es. Udo Pollmer, was halten Sie davon?

Udo Pollmer: Diesen Fettsäuren werden diverse Fähigkeiten zugeschrieben. Sie sollen gesund und auch wichtig für die Entwicklung des Gehirns sein. Vergleichen wir doch die Hamburger mit den Schweizern: Erstere leben am Wasser und essen viel Fisch. Sind sie darum auch gesünder und intelligenter als die Schweizer? Eben. Omega-3-Fettsäuren sollen zudem Aggressionen abbauen. Da fragt man sich allerdings, warum englische Hooligans randalieren, wenn sie doch so oft Fish and Chips essen. Wie ist es denn in der Schweiz, wo der Bergbauer keinen Fisch isst? Lauert der mit der Mistgabel bewaffnet auf Touristen, um sich auf sie zu stürzen? Wissen Sie was: Essen Sie Fisch. Aber nur, wenn Sie ihn mögen, und nicht, weil behauptet wird, er sei gesund.

BUCH

Udo Pollmer ist Autor von mehreren Büchern, unter anderen:

Lexikon der populären Ernährungsirrtümer.

Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker. Eichborn Verlag 2007.

376 Seiten. (Die gebundene Ausgabe wurde, im Gegensatz zum Taschenbuch, aktualisiert.)

Wer gesund isst, stirbt früher – Tatsachen und Trugschlüsse über unser Essen: Irrtum und Wahrheit rund um Ernährungsfragen. BLV Buchverlag 2008. 192 Seiten.

Esst endlich normal!: Das Anti-Diät-Buch. Piper Verlag, 2. Auflage 2008. 304 Seiten.

Pillen, Pulver, Powerstoffe: Die falschen Versprechen der Nahrungsergänzungsmittel. Eichborn Verlag 2008. 208 Seiten.

Logik könnte ich aus dem Kopfumfang und der Körbchengrösse auf die Intelligenz einer Ernährungsberaterin schliessen. Laut BMI-Formel sind fast alle Menschen mit kurzen Oberschenkeln oder breiten Schultern «übergewichtig», unabhängig vom Fettgehalt des Körpers. Der BMI hat nichts mit dem Fettgehalt des Körpers zu tun. Dass Gesundheitsapostel behaupten, unsere Gesellschaft sei am Verfetten, hat aber hauptsächlich demografische Gründe.

Führen Sie das bitte näher aus.

Zuerst etwas zur Biologie des menschlichen Körpers: Wir nehmen im Verlauf des Lebens an Gewicht und an Fett zu. Das ist bei allen Säugetieren so. Mit etwa 60 bis 65 Jahren hat der Mensch sein maximales Gewicht erreicht, danach geht es langsam wieder runter.

Und?

Demografiebedingt haben wir heute verhältnismässig viele Menschen in jenem Alter, in dem man über mehr Fettpolster verfügt, nämlich die Babyboomer. Deren «normaler» BMI liegt zwischen 25 und 30, was als «übergewichtig» gilt. Zudem haben Deutschland und die Schweiz eine hohe Zuwanderung aus südlichen Ländern, wo die Menschen eher kurz und stämmig sind. Der BMI klassifiziert diese daher schnell als «übergewichtig». Kämen die Zuwanderer aus Skandinavien, würde man über die Zunahme des Längenwachstums jammern.

Sie sagen also, wir hätten kein Gewichtsproblem?

Doch, aber auf einer anderen Ebene: Wenden Sie den Blick nach Amerika. Dort können Sie die Folgen von 50 Jahren Diät und Fettsparerkampagnen besichtigen. Würde man durch Kalorien sparen tatsächlich schlank werden, dann müssten die Amerikaner bereits so leicht sein, dass sie wie die Elfen über die Great Plains schweben könnten.

Dass Diäten zu einem Jo-Jo-Effekt führen können, ist inzwischen ja bekannt.

Es geht nicht nur um den Jo-Jo-Effekt. Sondern grundsätzlich um die Wirkung, die das Kalorien sparen auf den Körper hat. Viele Leuten kennen diese Wirkung nicht – und sind enttäuscht, wenn es mit dem Abnehmen nicht funktioniert.

«Dünne bleiben dünn, obwohl sie in der Regel mehr essen als Dicke.»

Wie wirkt das Kalorien sparen genau?

Der Körper reagiert sehr flexibel auf Veränderungen der Energiezufuhr. Wird die Energie knapp, vermindert er die Durchblutung von Armen und Beinen. Die fühlen sich dann kalt an, dafür aber wird jede Menge Heizenergie eingespart. Zweitens isoliert der Körper die Organe, die immer eine Betriebstemperatur von 37 Grad haben müssen, mit einer Fettschicht um den Bauch. Auch das bringt erhebliche Einsparungen an Heizenergie. Das ist der Grund, warum die meisten Menschen dicker werden, wenn sie mit Energiesparen anfangen. Man darf nicht vergessen, dass die Heizung der wichtigste Posten in der Energiebilanz des Körpers ist.

Aber damit sagen auch Sie, dass die Menschen an Gewicht zulegen.

Nicht grundsätzlich. Was aber stimmt: Die Dicken werden dicker. Der Grund dafür, neben dem Kalorien spar-Effekt: Stress und Ärger. Wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, so bewirkt das bei dicken Menschen eine Ge-

wichtszunahme, besonders am Bauch. Das gilt für alle Menschen mit einer (familiären) Neigung zur Korpulenz. Den Effekt kennen die Ärzte unter dem Begriff «Cushing-Syndrom».

Es soll das Stresshormon sein, das Übergewicht bewirkt, und nicht die Tatsache, dass man mehr isst?

Genau. Wenn man beleibte Menschen wegen ihrer Körperform unter Druck setzt, nehmen sie noch mehr zu. Damit dürfte auch klar sein, warum Kampagnen gegen Übergewicht schlicht kontraproduktiv sind.

Auch dünne Menschen haben Stress. Warum nehmen sie nicht zu?

Bei den von Natur aus eher Dürren verhält es sich mit dem Cortisol umgekehrt, sie nehmen bei Stress ab. Übrigens sind es oft eher die Dünnen, die abnehmen wollen. Ihnen fällt das bedeutend leichter als den Beleibteren. Denn sie haben wenig Unterhautfettgewebe und damit hohe Energieverluste. Sie bleiben dünn, obwohl sie in der Regel mehr essen als die Dicken. Heikel ist, dass Schlanke, besonders in Kombination mit Sport, beim Abnehmen in eine Euphorie verfallen können, was wiederum zu Magersucht führen kann.

Abnehmen ist ja heute teilweise schon bei Kindern ein Thema.

Ja. Die Eltern haben Angst, dass ihre Sprösslinge dick werden und lassen sie Diäten machen. Es kommt zum Jo-Jo-Effekt und sie werden – selbsterfüllende Prophezeiung – tatsächlich dick! Oder es kommt zu Essstörungen wie Magersucht. Ein halbes Jahr, nachdem in Deutschlands Kindergärten die «Fünf Mal Obst und Gemüse pro Tag»-Regel eingeführt wurde, wurden die ersten Vierjährigen wegen Essstörungen in Spezialkliniken eingewiesen.

Ein Schlussgedanke für die nächste Mahlzeit?

Essen macht nicht schön, nicht schlank und nicht gesund. Essen macht satt. Und wenn es gut zubereitet ist, auch zufrieden. Ich wünsche Ihnen einen gesunden Appetit. ●●