

KATARINA SCHICKLING

ABER BITTE MIT BUTTER

Warum Brot nicht dumm
und Fett nicht krank macht



Essen Sie,
was Sie
wollen!

HERDER

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 Bücher, 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