

MARTIN KUNZ

ESSEN STATT
STRESSEN

GANZ ENTSPANNT
ABNEHMEN

mosaik
EBOOKS

Dem individuellen Erfolgsrezept auf der Spur

Je besser die Wissenschaftler die Verdauung und Genetik unseres Körpers verstehen, desto klarer wird: Was für Sie einen optimalen Speiseplan darstellt, kann für mich ein gesundheitliches Risiko bedeuten – also zu Krebs, Diabetes, Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Leiden führen. Deshalb suchen Mediziner, Ernährungsexperten und Nahrungsmittelkonzerne nach Möglichkeiten, das individuelle Idealrezept für jeden zu finden.

In der Ära der Steinzeitjäger, als unsere Vorfahren heute unvorstellbare körperliche Anstrengungen zur Nahrungsmittelbeschaffung unternehmen mussten, war ausgeprägtes Fettspeichervermögen von Vorteil. Schließlich brachte nicht jeder Jagdausflug einen Hasen, ein Reh oder gar ein Mammut. Und stand einmal ein großer Braten zur Verfügung,

musste er als Fettreservoir abgespeichert werden können. Entsprechende Gene zur Fettspeicherung bildeten sich heraus. Allerdings werden deren Träger beim kulinarischen Überfluss und dem bewegungsarmen Leben heutzutage ganz zwangsläufig dick.

Eine generelle Veranlagung zum Übergewicht ist also in unserem Erbgut fixiert, die Ausprägungen und Auswirkungen unterscheiden sich jedoch dramatisch – von Region zu Region und den entsprechenden Esstraditionen. Ganze Völker bekommen das zu spüren – wie etwa der Stamm der Pima-Indianer in den USA. Der Stamm wanderte einst über die Beringstraße von Asien ein. Ein Teil des Stammes lebt heute in Arizona, ein anderer im Hochland von Mexiko. Die amerikanischen Pima leiden auffallend häufig unter Fettleibigkeit und Diabetes, die mexikanischen Pima jedoch nicht. Die

Zivilisationskrankheiten Übergewicht und Diabetes stehen also in direktem Zusammenhang mit der US-amerikanischen Küche. Dickmachende Erbanlagen auszumachen, hat sich allerdings als schwierig herausgestellt – es sind nicht nur ein paar Schalter, deren Funktion man verstehen müsste. »Seriösen Schätzungen zufolge bestimmen 300 bis 500 Gene die Ansammlung von Körperfett«, unterstreicht Daniel die Komplexität im Erbgut. Mehrere Dutzend Genschnipsel bestimmen die Höhe des Energieverbrauchs. Aber auch ganz andere genetische Grundlagen wie etwa jene, die seit jeher unser Verhalten bei Stress steuern, beeinflussen den Taillenumfang. Ernährungsexpertin Daniel kennt Studien an eineiigen Zwillingen, die nahelegen, dass etwa 60 Prozent der Faktoren für Übergewicht genetisch bedingt sind. Die Ausrede, nur die Gene seien schuld am eigenen Übergewicht,

gilt also nicht wirklich – unser Verhalten bestimmt letztlich, wie stark die Waage ausschlägt oder nicht.

Die gute Nachricht zu unserem Essverhalten lieferte die amerikanische Kinderärztin Clara Davis in den 1920er und 1930er Jahren. Davis startete damals eine spektakuläre Versuchsreihe mit Waisenkindern im Säuglingsalter. Den Kindern wurden jeden Tag verschiedenste Nahrungsmittel und Getränke angeboten – die Forscher nahmen also keinerlei Einfluss auf die Zusammenstellung des Speiseplans. Obwohl die Kleinen teilweise chaotisch ihren Durst und Hunger bekämpften (ein Kind trank mehrere Gläser Orangensaft und aß dann Leberstückchen), war die Zusammensetzung des Speiseplan über längere Zeit doch vielfältig und die Kinder gediehen bestens – Davis belegte also mit ihrem heutzutage als unethisch empfundenen Versuch, dass kleine Menschen noch eine

natürliche Essintelligenz haben. Ziel dieses Buches ist es – unter anderem –, diese uns ureigene Essintelligenz, das natürliche Hungergefühl und die angenehme Satttheit wiederzuentdecken.

Blick in die deutsche Ess-Seele: Der Test

Um herauszufinden, wie die Deutschen heute über das Essen denken, welchen Aufwand sie betreiben, welche Wünsche und Sorgen sie mit der Ernährung verbinden, hat der Nahrungsmittelkonzern Nestlé eine groß angelegte Untersuchung (»Nestlé Studie 2011. So is(s)t Deutschland. Ein Spiegel der Gesellschaft«, Deutscher Fachverlag) durchgeführt, die dem nun folgenden Buchkapitel zugrunde liegt. Mehrere Institute wie etwa die Gesellschaft für