

Beobachter

ERNÄHRUNG

«Der Körper ist ja nicht blöd»

Text: Christoph Schilling

Bild: Cortis & Sonderegger

Ausgabe: 21/10

Wer gesund ist und sich regelmässig bewegt, kann praktisch futtern, was er will. Es gibt keine ungesunden Lebensmittel, sagt ETH-Experte Paolo Colombani.



Paolo Colombani, 42, ist Dozent und Forscher an der ETH Zürich sowie Autor des Buchs «Fette Irrtümer – Ernährungsmythen entlarvt».

Beobachter: Fett sei gar nicht so ungesund, behaupten Sie in Ihrem Buch «Fette Irrtümer». Eine steile These, um den Verkauf anzukurbeln?

Paolo Colombani: Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass die angeblich bösen Fette Herz-Kreislauf-Krankheiten verursachen.

Beobachter: Besonders Schweineschmalz, Enten- und Hühnerfett seien besser als ihr Ruf, schreiben Sie.

Colombani: Ich bringe diese Beispiele, weil die Meinung weit verbreitet ist: Hände weg von tierischen Fetten! Weil das vor allem gesättigte, also schlechte Fette seien.

Beobachter: Es kommt ja noch dicker: Sie behaupten im Gegenzug, Kohlenhydrate – also Pasta, Brot, Kartoffeln – kämen in den offiziellen Empfehlungen zu gut weg und sollten nicht mehr als Hauptnahrungsmittel propagiert werden.

Colombani: Ja, besser nur als Beilage. Die Wissenschaft sagt, zu viele Kohlenhydrate steigern das Diabetes-Risiko und dasjenige für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Beobachter: Aber die Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften lauten doch: Finger weg vom Fett, ran an die Kohlenhydrate! Wie kommen die dazu?

Colombani: Da müssen Sie diese Leute selber fragen. Viele Ernährungsfachleute übernehmen Meinungen, ohne diese zu hinterfragen. Teilweise beruhen sie auch auf älteren Studien, die heute unhaltbar sind. Beispiel Cholesterin. Da hat man Kaninchen Unmengen von Eiern verabreicht, was zu einer Verkalkung der Gefässe führte. Das waren Mengen jenseits von Gut und Böse. Daraus entstand die Empfehlung, die Sie vielleicht auch eingetrichtert bekamen: höchstens ein Ei pro Woche. Das ist unhaltbar. Den Rekord im Eieressen hält übrigens ein 88-jähriger Mann, der nach Aussage seines Hausarztes mindestens 15 Jahre lang täglich mehr als 20 Eier ass. Sein Blutcholesterol war absolut normal.

Beobachter: Ich kann nach diesem Gespräch in der Mittagspause also beruhigt ein Cordon bleu mit Pommes verdrücken?

Colombani: Die entscheidende Frage ist Ihr Lebensstil: Wenn Sie sich regelmässig bewegen, nicht noch gleichzeitig fünf Bier reinschütten, dann habe ich nichts gegen ein gelegentliches Cordon bleu einzuwenden. Aber wenn Sie der totale Faulenzer sind, würde ich davon abraten. Wer gesund ist und sich regelmässig bewegt, kann praktisch futtern, was er will.

Beobachter: Kalorienzählen ist also idiotisch?

Colombani: Es ist vor allem unnötig. Der eine braucht mehr, der andere weniger. Zudem sind einerseits die Angaben auf den Packungen und andererseits die Empfehlungen für die Kalorienzufuhr nicht besonders genau. Beides sind bloss Richtlinien oder Leitplanken.

Beobachter: Was halten Sie denn von der Idee der Ampel auf Lebensmittelpackungen: Rot steht für «Hände weg», grün ist okay?

Colombani: Dieses Ampelsystem ist sinnlos. Denn es geht davon aus, dass ein Nährstoff an sich schlecht sei – und damit auch das ganze Lebensmittel. Es gibt aber keine ungesunden Lebensmittel. Es ist immer entscheidend, wie viel jemand davon isst. Es ist die Dosis, die das Gift macht.

Beobachter: Ist denn wenigstens die Lebensmittelpyramide noch gültig?

Colombani: Sie ist nicht ganz verkehrt. Bei der Empfehlung, Pasta, Brot oder Müesli zu jeder Hauptmahlzeit zu essen, würde ich aber reduzieren. Dafür kann es etwas mehr Fett sein. Viel Gemüse und Früchte, wenig Süsses. Damit sind Sie auf der sicheren Seite. Wichtig auch: ausreichend trinken. Ein bis zwei Liter sollten es schon sein.

Beobachter: Auch Kaffee? Sie behaupten ja auch, Kaffee entwässere gar nicht, wie viele meinen.

Colombani: Drei bis vier Tassen Kaffee pro Tag sind sicher unbedenklich. Wenn Kaffee tatsächlich dem Körper Wasser entziehen würde, litte die halbe Menschheit unter Austrocknung.

Beobachter: Und Rotwein in Massen?

Colombani: Ein bis zwei Glas Wein senken das Herz-Kreislauf-Risiko. Dafür steigt das Krebsrisiko schon bei geringem Konsum von Alkohol.

Beobachter: Funktioniert die gute alte Abspeckmethode «FdH – Friss die Hälfte»?

Colombani: Kurzfristig sicher. Die Frage lautet: Was passiert nachher, wenn ich wieder so viel esse wie vorher? Der Körper ist ja nicht blöd. Wenn keine Nahrung hereinkommt, erinnert er sich an die Zeiten, als der Mensch noch mit Keulen Bären jagte, und stellt auf den Sparmodus um. Er reduziert den Verbrauch, um zu überleben. Denn der Körper weiss ja nicht, wann ich mit der «FdH»-Methode aufhören will. Wenn ich wieder mehr esse, ist er immer noch in diesem Sparmodus und speichert effizienter – man setzt wieder Fett an. Der bekannte Jo-Jo-Effekt.

Beobachter: Lässt sich der nicht umgehen?

Colombani: Er lässt sich nur vermeiden, wenn man sich zugleich auch mehr bewegt. So wird der Stoffwechsel in Schwung gehalten und mehr Energie verbraucht. Man kann mehr essen, ohne Speckröllchen anzusetzen.

Beobachter: Sie sagen, der Body-Mass-Index sei überholt.

Colombani: Ja. Denn ein Übergewichtiger, der sich viel bewegt, lebt gesünder als ein Dünnere, der sich nie bewegt. Auch wenn der einen normalen Body-Mass-Index hat.

Beobachter: Macht Essen am Abend dick?

Colombani: Das ist bei jedem anders. Das kann ich nicht pauschalisieren. Was ich aber empfehle: Wer nur eine Mahlzeit pro Tag einnimmt, sollte den Zeitpunkt möglichst weit vor dem Zubettgehen ansetzen.

Beobachter: Sollte man die Mahlzeiten nicht besser über den Tag verteilen?

Colombani: Auch das ist wissenschaftlich nicht belegt.

Beobachter: Aber vielleicht ist das ganz einfach altes Volkswissen, also trotzdem richtig.

Colombani: Die Empfehlungen, tüchtig zu frühstücken und mehrmals am Tag zu essen, stammen aus Zeiten, als die Leute körperlich noch hart arbeiteten. Das war damals sinnvoll. Doch heute, wo zwei Drittel der Leute sich zu wenig bewegen, nicht mehr.

Beobachter: Warum sollten wir möglichst wenig industriell verarbeitete Lebensmittel essen?

Colombani: Wir haben natürliche Sättigungsmechanismen, die uns mitteilen: Jetzt habe ich genug gegessen. Solange man frische Lebensmittel isst, die in der Natur vorkommen, funktioniert das gut, wie im ganzen Tierreich. Süssigkeiten oder Kuchen wachsen aber bekanntlich nicht in der Natur, auch Chips nicht. Der Sättigungsmechanismus wird ausser Betrieb gesetzt. Unser Körper hat zum Beispiel nie gelernt, mit Eistee oder Cola umzugehen.

Beobachter: Wie viel muss man sich denn bewegen, um gesund zu bleiben?

Colombani: Möglichst jeden Tag. Dabei müssen Sie nicht einmal ins Schwitzen kommen. Mit einer halben Stunde forschem Spazieren oder Velofahren täglich sind Sie dabei. Aber diese halbe Stunde ist unabdingbar.

Beobachter: Ein Präventionstipp wäre also: das Auto wegschmeissen?

Colombani: Krass gesagt, ja. Aber es fängt schon damit an, dass der zentrale Drucker im Büro nicht unmittelbar hinter dem Rücken steht, sondern weiter weg. So kommen Sie in Bewegung. Es gibt viele Menschen im Büro, die acht Stunden am Tag nur sitzen.

Beobachter: Wie ist es mit Treppensteigen statt Liftfahren?

Colombani: Das bringt auf jeden Fall etwas. Immer noch wird der Einfluss der Bewegung auf die Gesundheit unterschätzt, hingegen der Einfluss der Ernährung überschätzt. Als Ausgangspunkt ist Treppensteigen okay. Dass man im Kopf hat: Treppen steigen ist normal – und eben nicht Lift fahren. Wer sich nie auch nur wenig bewegt, wird auch kaum je mit Joggen beginnen. Jedes «In-Bewegung-Bringen» hilft deshalb, Bewegung als etwas Normales zu erfahren.

Beobachter: Wie viel Bewegung brauchts, um abzunehmen?

Colombani: Dafür brauchts schon eine Stunde pro Tag. Der Mensch ist halt nicht für den Lebensstil gebaut, wie er heute vorherrscht, sondern stammt genetisch noch aus Urzeiten. Er funktioniert am besten mit einem Mindestmass an Bewegung. Bewegungsmangel gilt heute bereits als Krankheit. Man spricht von der Epidemie des Sitzens.

Beobachter: Ihr zusammenfassender Ernährungstipp?

Colombani: Kaufe, was die Natur hergibt, und meide industriell stark verarbeitete Produkte. Wenn «gehärtet» oder «teilgehärtet» draufsteht, legt man die Packung am besten gleich wieder ins Regal zurück. Ausserdem: Keine Extreme! Vergiss Nährstoffe und Kalorien und geniesse das Essen.

© Beobachter Ausgabe 21 vom 13. Okt 2010 - Alle Rechte vorbehalten

SOCIAL BOOKMARKS



