



Leseprobe

Michael Pollan

64 Grundregeln ESSEN

Essen Sie nichts, was ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte

„Die moderne Ernährung auf den Punkt gebracht.“ *Gesundheitstipp, CH*

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 18. April 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte

Vernünftige Ernährung ist an sich nicht kompliziert. Mühsam ist höchstens, all das wieder zu verlernen, was uns die Nahrungsmittelindustrie an gestörtem Essverhalten angewöhnt hat. 64 einfache und intelligente Leitsätze (jeweils mit Begründung und Erläuterung) bringen Licht in den modernen Ernährungsdschungel. Faustregeln wie: „Vermeide Nahrungsmittel, die mehr als fünf Zutaten haben“ oder „Vermeide Lebensmittel, die du aus der Fernsehwerbung kennst“ bringen die Sache auf den Punkt. Dieses kleine „Handbuch“ ist witzig, praktisch und tief durchdacht.



Autor

Michael Pollan

Michael Pollan, geboren 1955, wuchs auf Long Island auf. Der vielfach ausgezeichnete Journalist ist Autor mehrerer preisgekrönter Bücher zum Thema Ernährung, die die New-York-Times-Bestsellerlisten stürmten. Er ist Knight Professor an der University of California in Berkeley für Wissenschafts- und Umweltjournalismus und außerdem ständiger Kolumnist im *New York Times Magazine*.

Buch

Keiner soll mehr sagen, vernünftige Ernährung sei kompliziert. Mühsam ist höchstens, all das wieder zu verlernen, was uns die Nahrungsmittelindustrie an gestörtem Essverhalten angewöhnt hat. Dafür bringt Michael Pollan mit seinen 64 einfachen und intelligenten Leitsätzen (jeweils mit Begründung und Erläuterung) Licht in den modernen Ernährungsdschungel. Faustregeln wie: »Vermeide Nahrungsmittel, die mehr als fünf Zutaten haben«, »Vermeide Lebensmittel, die du aus der Fernsehwerbung kennst« oder »Iss kein Frühstücksmüsli, bei dem sich die Milch verfärbt« bringen die Sache auf den Punkt. Dieses kleine »Handbuch« ist – typisch Pollan – witzig, praktisch und tief durchdacht.

Autor

Michael Pollan ist Journalist und Knight Professor für Journalismus in Berkeley. Er ist ständiger Kolumnist im »New York Times Magazine« und hat bereits vier Bücher veröffentlicht, darunter die New-York-Times-Bestseller »The Botany of Desire« und »The Omnivore's Dilemma«.

Bei Goldmann ist von Michael Pollan außerdem erschienen:

Lebens-Mittel. Eine Verteidigung gegen die industrielle
Nahrung und den Diätenwahn
Das Omnivoren-Dilemma

Essen Sie nicht, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte

MICHAEL POLLAN

64

Grundregeln

ESSEN

Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter
nicht als Essen erkannt hätte

Aus dem Englischen von Rita Höner

GOLDMANN

Inhalt

Vorwort

TEIL I

Was soll ich essen?

(Essen Sie Lebens-Mittel.)

TEIL II

Welche Art von Lebensmitteln soll ich essen?

(Vorwiegend Pflanzen.)

TEIL III

Wie soll ich essen?

(Maßvoll.)

Danksagung

*Für meine Mutter,
die immer wusste,
dass Butter besser für Sie ist als Margarine*

Vorwort

Essen ist heutzutage zu einer komplizierten Angelegenheit geworden – was, wie ich meine, völlig unnötig ist. Mit der Frage, warum es unnötig ist, beschäftige ich mich später. Sehen wir uns zunächst die Kompliziertheit an, die diese elementarste aller kreatürlichen Aktivitäten inzwischen begleitet. Die meisten von uns verlassen sich mittlerweile auf alle möglichen Experten, wenn sie wissen wollen, was sie essen sollen – auf Ärzte und Diätbücher, Medienberichte über die neuesten Ergebnisse aus der Ernährungswissenschaft, Empfehlungen des Gesundheitsministeriums, Lebensmittelpyramiden oder die immer häufigeren Gesundheitsversprechen auf den Verpackungen. Mag sein, dass wir dem Rat dieser Experten nicht immer folgen, aber jedes Mal, wenn wir von einer Speisekarte etwas bestellen oder im Supermarkt unseren Einkaufswagen durch die Gänge schieben, hallt er in unserem Kopf nach. Auch erstaunlich viele Begriffe aus der Biochemie haben sich dort eingenistet. Ist es nicht merkwürdig, dass Worte wie »Antioxidanzien«, »gesättigtes Fett«, »Omega-3-Fettsäuren«, »Kohlenhydrate«, »Polyphenole«, »Folsäure«, »Gluten« und

»Probiotika« heutzutage jedem zumindest flüchtig bekannt sind? Es ist so weit gekommen, dass wir nicht mehr unsere *Lebens-Mittel* sehen, sondern geradewegs durch sie hindurch auf die (guten und schlechten) Nährstoffe, die sie enthalten, und natürlich auf die Kalorien – also auf all jene unsichtbaren Eigenschaften in unseren Lebensmitteln, die, einmal verstanden, angeblich das Geheimnis enthalten, wie man sich gut ernährt.

Aber trotz all des wissenschaftlichen und pseudowissenschaftlichen Ernährungsgepäcks, das wir uns in den vergangenen Jahren aufgeladen haben, wissen wir *immer noch nicht*, was wir essen sollen. Sollten wir uns mehr Sorgen um die Fette oder um die Kohlenhydrate machen? Und was ist mit den »guten« Fetten? Oder mit den »schlechten« Kohlenhydraten, etwa fructosereichem Maissirup? Wie viele Gedanken sollten wir uns um Gluten machen? Was hat es mit den künstlichen Süßstoffen auf sich? Ist es wirklich wahr, dass Frühstücksflocken die Konzentration meines Sohnes in der Schule verbessern oder andere Getreidekörner mich vor dem Herzinfarkt schützen? Wann wurde es zu einem therapeutischen Ereignis, zum Frühstück einen Teller Müsli zu essen?

Vor ein paar Jahren war ich in dieser Hinsicht genauso verunsichert wie vielleicht auch Sie, und also begann ich, einer einfachen Frage auf den Grund zu gehen: Was soll ich nun essen? Was wissen wir wirklich über die Verbindungen zwischen unserer Ernährung und unserer Gesundheit? Ich bin weder Ernährungsexperte noch Wissenschaftler, nur ein neugieriger Journalist, der hofft, für sich und seine Familie auf eine überschaubare Frage eine Antwort zu finden.

Wenn ich mit einer Recherche anfangen würde, wird meist schnell

klar, dass die Dinge sehr viel komplizierter und unklarer sind – mehr Grau-Nuancen haben –, als ich zu Beginn dachte. Diesmal war es anders. Je tiefer ich ins verworrene und verwirrende Dickicht der Ernährungswissenschaft eindrang und den Dauerkrieg zwischen Fetten und Kohlenhydraten, die Ballaststoffscharmützel und die hitzigen Debatten um Nahrungsergänzungsmittel unter die Lupe nahm, desto klarer wurde das Bild. Ich stellte fest, dass die Wissenschaft in Wirklichkeit sehr viel weniger über Ernährung weiß, als Sie möglicherweise erwarten – dass die Ernährungswissenschaft eigentlich eine, um es einmal freundlich zu sagen, sehr *junge* Wissenschaft ist. Sie versucht immer noch, genau herauszufinden, was in Ihrem Körper vor sich geht, wenn Sie eine Limonade schlürfen, oder was tief im Herzen einer Karotte geschieht, das sie für Sie zu einem so gesunden Lebensmittel macht, oder warum Sie so viele Neuronen – Hirnzellen! – ausgerechnet im Magen haben.

Es ist ein faszinierendes Thema, und irgendwann wird die Forschergemeinde vielleicht eindeutige Antworten auf die Ernährungsfragen liefern, die uns umtreiben, aber – und das sagen die Ernährungswissenschaftler selbst – im Moment sind sie noch nicht so weit. Nicht einmal annähernd. Die Ernährungswissenschaft, die alles in allem erst vor kaum 200 Jahren begonnen hat, ist heute ungefähr so weit wie die Chirurgie im Jahr 1650. Das ist sehr vielversprechend und sehr interessant zu beobachten, aber würden Sie sich von diesen Leuten operieren lassen? Ich für meinen Teil würde noch ein bisschen warten.

Obwohl ich also eine ganze Menge über das gelernt habe, was wir nicht über die Ernährung wissen, habe ich auch einige wenige wichtige Dinge herausgefunden, die wir über das Essen

und die Gesundheit wirklich *wissen*. Das habe ich gemeint, als ich sagte, das Bild sei umso klarer geworden, je tiefer ich schürfte.

Im Grunde gibt es zwei wichtige Dinge, die Sie über die Verbindungen zwischen Ernährung und Gesundheit wissen müssen, zwei Tatsachen, die ganz unstrittig sind. Alle verfeindeten Parteien in den Ernährungskriegen sind in Bezug auf sie einer Meinung. Und, noch wichtiger: Diese Fakten sind so solide, dass sich auf ihrer Grundlage eine sinnvolle Ernährung aufbauen lässt.

Fakt 1: Ausnahmslos alle Populationen, die eine sogenannte westliche Ernährung zu sich nehmen, die im Allgemeinen als eine Kost definiert wird, die aus Mengen von verarbeiteten Nahrungsmitteln und Fleisch, von Fett- und Zuckerzusätzen, von raffinierten Kohlenhydraten, Mengen von allem *außer* Gemüse, Obst und Vollkorngetreide besteht, verzeichnen einen hohen Anteil an Personen, die an den sogenannten Zivilisationskrankheiten leiden: Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs. Praktisch alle Fettleibigkeits- und Typ-2-Diabetes-Fälle, 80 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen und über ein Drittel aller Krebsleiden können mit dieser Ernährungsform in Zusammenhang gebracht werden. Vier von den zehn Top-Ten-Todesursachen in den USA sind chronische Krankheiten, die mit dieser Ernährung in Verbindung stehen. Der Streit in der Ernährungswissenschaft dreht sich nicht um diesen gut belegten Zusammenhang. In der Forschung geht es immer darum, den speziellen Ernährungsbestandteil zu finden, der für die chronischen Krankheiten verantwortlich ist. Sind es

die gesättigten Fette? Die raffinierten Kohlenhydrate? Die fehlenden Ballaststoffe? Die Transfette? Die Omega-6-Fettsäuren? Oder was sonst? Fakt ist: Als Esser (und vielleicht auch als Wissenschaftler) wissen wir alles, was wir wissen müssen, um zu handeln: Diese Ernährungsweise ist das Problem, aus welchem Grund auch immer.

Fakt 2: Populationen, die eine bemerkenswert breite Palette traditioneller Ernährungsformen zu sich nehmen, leiden unter diesen chronischen Krankheiten im Allgemeinen nicht. Das Spektrum dieser Ernährungsformen reicht von sehr fettreichen (die Inuit in Grönland leben hauptsächlich von Robbenspeck) über solche mit reichlich Kohlenhydraten (die Indianer in Mittelamerika ernähren sich überwiegend von Mais und Bohnen) bis zu solchen mit sehr viel Protein (die Massai in Afrika ernähren sich hauptsächlich von Tierblut, Fleisch und Milch) – um drei eher extreme Beispiele zu nennen. Aber das Gleiche gilt auch für traditionelle Ernährungsformen, die mehr Abwechslung bieten.

Das legt nahe, dass es für den Menschen nicht nur *eine* ideale Ernährungsform gibt, sondern dass der Allesfresser Mensch an ein breites Spektrum unterschiedlicher Nahrungsmittel und viele unterschiedliche Ernährungsformen bestens angepasst ist. Außer an eine: die (in evolutionärer Hinsicht) relativ junge westliche Ernährung, die die meisten von uns heute zu sich nehmen. Das ist für eine Zivilisation eine wahrhaft außergewöhnliche Leistung: Wir haben die einzige Ernährungsform entwickelt, die ihre Angehörigen zuverlässig krank macht! (Es stimmt zwar, dass wir heute im Allgemeinen länger leben als

die Menschen früher oder die Mitglieder in manchen indigenen Kulturen, aber dieser statistische Zuwachs ist eher der gesunkenen Säuglingssterblichkeit und der besseren Gesundheit von Kindern zuzuschreiben als der Ernährung.)

Genau genommen gibt es eine dritte, sehr hoffnungsvoll stimmende Tatsache, die sich aus den beiden vorgenannten ergibt: Der Gesundheitszustand von Menschen, die der westlichen Ernährung den Rücken kehren, verbessert sich dramatisch. Zuverlässige Studien weisen darauf hin, dass die Folgen der westlichen Ernährung rückgängig gemacht werden können, und das relativ schnell.* In einer Analyse konnte eine typisch amerikanische Bevölkerungsgruppe, die sich nur moderat von der westlichen Ernährung (und dem entsprechenden Lebensstil) verabschiedete, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 80 Prozent, das Risiko für Typ-2-Diabetes um 90 Prozent und das Darmkrebsrisiko um 70 Prozent verringern.**

* Die Forschungen zur westlichen Ernährung und ihren Alternativen diskutiere ich in meinem Buch *Lebens-Mittel* (Goldmann Arkana, München 2009). Dort erläutere ich viele der wissenschaftlichen Ergebnisse, die den hier vorgestellten Regeln zugrunde liegen.

** Kennzeichen der in dieser Studie vorgeschriebenen Ernährung waren: wenig Transfette; sehr viel mehr mehrfach ungesättigte als gesättigte Fette; viel Vollkorngetreide; zwei Portionen Fisch pro Woche; die empfohlene Tagesdosis Folsäure; und mindestens fünf Gramm Alkohol pro Tag. Zu den Veränderungen des Lebensstils gehörten: Nicht rauchen, Body-Mass-Index (BMI) konstant unter 25; 30 Minuten körperliche Bewegung pro Tag. Walter Willett, der Autor der Studie, schreibt: »Es besteht ein enormes Potenzial, durch bescheidene und ohne Weiteres mit dem Leben im 21. Jahrhundert vereinbare Änderungen bei der Ernährung und im Lebensstil Krankheiten vorzubeugen.« Aus »The Pursuit of Optimal Diets: A Progress Report«, in: Jim Kaput und Raymond I. Rodriguez, *Nutritional Genomics: Discovering the Path to Personalized Nutrition* (John Wiley & Sons, New York 2006).

Merkwürdigerweise stehen diese zwei (oder drei) handfesten Fakten weder im Zentrum unserer Ernährungsforschung noch unserer öffentlichen Gesundheitskampagnen im Bereich Ernährung. Stattdessen liegt der Schwerpunkt darauf, den *einen schlechten* Nährstoff in der westlichen Kost zu identifizieren, damit die Lebensmittelhersteller an ihren Produkten herumdoktern können und die Ernährungsproblematik als solche nicht in Frage gestellt wird, und damit die Pharmafirmen ein Mittel gegen diesen »schlechten« Nährstoff entwickeln und verkaufen können. Warum ist das so? Nun, mit der westlichen Ernährung lässt sich eine Menge Geld verdienen. Je mehr Sie irgendein Lebensmittel verarbeiten, desto mehr Gewinn wirft es ab. Die Gesundheitsindustrie verdient mehr Geld mit der Behandlung chronischer Krankheiten (für die die Amerikaner drei Viertel der zwei Billionen Dollar aufwenden, die in den USA jährlich für die medizinische Versorgung ausgegeben werden) als mit ihrer Vorbeugung. Und deshalb ignorieren wir »den Elefanten im Wohnzimmer« und konzentrieren uns stattdessen auf gute und schlechte Nährstoffe, deren Identität sich mit jeder neuen Studie zu ändern scheint. Für die Nahrungsmittelindustrie ist diese Unsicherheit jedoch nicht unbedingt ein Problem, denn auch Verwirrung ist gut fürs Geschäft: Ernährungsexperten werden unentbehrlich, Lebensmittelhersteller können ihre Produkte (und die entsprechenden Gesundheitsbehauptungen) so umbauen, dass den neuesten Ergebnissen Rechnung getragen wird. Und die Medienvertreter unter uns, die diese Themen verfolgen, haben immer neue Ernährungs- und Gesundheitsgeschichten, über die sie berichten können.

