

Musik

Sprecher Die Versprechen der Diätindustrie sind so vielfältig wie die Hoffnungen übergewichtiger Menschen. Mal stellen Experten Kohlehydrate auf den Index, dann wieder behaupten Studien, dass es das Fett ist, das fett macht. Eine Flut von Ernährungsratgebern empfehlen dutzende Diäten.

Sprecher 2/

Sprecherin 2

Stimmengewirr – zum Teil gleichzeitig, durcheinander

Fett macht Fett. Gute Fette, schlechte Fette. Trennkost. 6 Kilo in 10 Tagen. Atkins-Diät. Brigitte-Diät. Omega-3-Fettsäuren. Kohlehydrate. Vitamine. Cholesterin. Weight-Watcher. Glyx-Diät. FDH.

Sprecher

Forscher zerlegen Lebensmittel im Labor in molekulare Bestandteile und schätzen deren Nährwert ein. Doch obwohl das Wissen um unserer Nahrung ständig wächst, werden Menschen dicker und kränker. Wie ist das möglich?

Musikkennung Reihe

Ansage

Experten – die überforderten Welterklärer

Die Mythen der Futterstudien

von Claudia Ruby und Volker Stollorz

Musik

Atmo Herzsschlag

Sprecherin

In Deutschland gilt jeder fünfte Erwachsene als adipös, also fettleibig. Zu viele Kilo bringen zwei von drei Männern auf die Waage. Und die Hälfte aller Frauen. Auch die Zahl übergewichtiger Kinder verdoppelte sich seit den 90er Jahren. Das alles wäre nicht weiter schlimm, wenn mit dem Gewicht nicht auch Krankheiten häufiger würden: Diabetes

und Schlaganfall schon in jungen Jahren, Bluthochdruck und Herzinfarkt.

Sprecher Warum führen die Erkenntnisse der Ernährungsforschung nicht dazu, dass überflüssige Pfunde weniger werden? Vielleicht hat unsere Gesellschaft durch immer mehr Detailwissen über Vitamine, Fett, Kohlehydrate & Co schlicht verlernt, wie man sich gesund ernährt? Kathrin Zinkant - Biologin und Fachjournalistin für Ernährungsfragen – sieht nach langen Recherchen die Experten selbst in der Verantwortung. Die Ernährungsforscher verschweigen gerne, dass sich der essende Mensch im Grunde einer genauen Analyse entzieht.

**1. O-Ton , 4'45
Kathrin Zinkant**

„Das ist ein großes Manko in der Ernährungsforschung, dass sie im Grunde die Effekte, die sie untersucht, gar nicht untersuchen kann.“

Sprecher Kontrollierte Studien - das wichtigste Instrument der Wissenschaft - sind auf dem Gebiet der menschlichen Ernährung kaum möglich. Jeder Forscher kann sich daher seinem Studienobjekt nur indirekt nähern.

**2. O-Ton
Kathrin Zinkant**

„Das liegt daran – wir ernähren uns natürlich sehr komplex. Selbst Leute die nur Fertigprodukte essen, ernähren sich extrem komplex. Da sind ganz viele Inhaltsstoffe, die alle wechselwirken miteinander. Dann hat der Lebensstil einen großen Einfluss, einen viel größeren Einfluss als die Ernährung auf die Gesundheit. Und wenn man da Effekte sehen will, dann muss man das alles auseinanderrechnen. Man muss das auch alles erstmal erfassen.“

Sprecher Welchen Rat aber können Ernährungsexperten anbieten, wenn sich das komplexe Geschehen experimentell nicht abbilden lässt? Gute Wissenschaftler beschränken sich erst einmal auf einzelne Ausschnitte der Wirklichkeit. Picken sich einzelne Nährstoffe heraus, deren Wirkungen sich messen lassen. Das Problem beginnt mit der Popularisierung solcher Weisheiten.

Musik

Sprecherin 2 Ananas

Sprecher 2 Reich an Vitaminen, Eisen, Kalzium und Antioxidantien. Ananas wirkt harntreibend und entschlackend.

Sprecherin 2 Olivenöl

Sprecher 2 Enthält Antioxidantien und ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Olivenöl hat einen positiven Effekt auf unsere Gefäße.

Sprecherin 2 Schweinefleisch

Sprecher 2 Sehr fetthaltig, schlecht für den Cholesterinspiegel

Sprecherin 2 Lachs

Sprecher 2 Enthält Omega-3-Fettsäuren, die unsere Zellen schützen.

Sprecherin 2 ***Kartoffeln***

Sprecher 2 ***Enthalten viel Kalium, Vitamine und hochwertige Kohlehydrate***

Sprecherin ***All diese Inhaltsstoffe sind drin im Essen. Aber die Schlüsse, die Ernährungsforscher, Ratgeber und Industrie daraus für uns Esser ziehen, basieren mitunter auf dürftigen Belegen und Studien.***

Sprecher

Nur ein Beispiel: Beta-Carotin ist eine Vorstufe von Vitamin A – und in Möhren reichlich vorhanden. Lange galt Beta-Karotin als Rauchervitamin. Im Reagenzglas und in Fütterungsstudien an Nagern konnten Forscher eine antioxidative Wirkung feststellen. Rasch wurden Beta-Karotin-Tabletten propagiert. Sie sollten Bluthochdruck verhindern und Lungenkrebs vorbeugen. Das zumindest verkündete die Werbung, „Vitamin-Pillen“ wurden populär. Am Menschen überprüft wurde die Hypothese erst in den 90er Jahren. Eine amerikanische und eine finnische Studie verabreichte Rauchern entweder ein Scheinmedikament oder täglich eine Tablette mit 15 bis 30 Milligramm Beta-Karotin. Der Effekt war völlig überraschend: Die Häufigkeit von Lungenkrebs stieg in der Beta-Karotin-Gruppe deutlich an - in der einen Studie um 18 Prozent, in der anderen sogar um 28 Prozent. Beide Versuchsreihen mussten vorzeitig abgebrochen werden.

Sprecherin

Das drastische Beispiel macht deutlich, wie schnell sich Ernährungsforscher auf den Holzweg begeben können. Sie beziehen sich in den meisten Fällen auf einzelne Inhaltsstoffe. Möhren sind natürlich keineswegs schädlich. Zum einen müsste man gewaltige Mengen verzehren, um 30 Milligramm Beta-Karotin pro Tag zu sich zu nehmen. Zum anderen lässt sich der Verzehr von Möhren oder Äpfeln nicht auf einzelne Vitamine reduzieren, betont Kathrin Zinkant.

3. O-Ton Kathrin Zinkant

„Man hat so'n Apfel, da sind tausend Stoffe drin. Man kennt die gar nicht alle. Und wenn man den isst, dann wechselwirken diese Stoffe auf irgendeine minimale Art und Weise miteinander. Nimmt man einen Stoff da raus, und setzt den isoliert ein dann hat der eine ganz andere Wirkung als irgendwie im Apfel. Und das ist das, was man im Grunde als den Matrixeffekt bezeichnet.“

Sprecher Die Matrix. Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile. Das ahnt der Laie. In der klassischen Lebensmittelforschung aber wird diese Weisheit zu sehr vernachlässigt, behauptet Michael Pollan, seit einigen Jahren renommierter Kritiker der amerikanischen Ernährungsindustrie. In zahlreichen Büchern prangert er eine Haltung an, die er "Nutritionismus" nennt. Eine Art zwanghafter Fixierung auf Nährstoffe. Anhänger dieser „Religion“ reden von Cholesterin, wenn sie Eier meinen, von Vitaminen statt von Orangen und von Omega-3-Fettsäuren anstelle von Fisch. Warum nur, möchte man sofort nachfragen? Weil es für jeden Nährstoff einen Experten gebe. Weil die Industrie diese Fixierung befördere. Und weil sich mit Hilfe des Nutritionismus jede Menge neuartiger Produkte zusammenrühren und verkaufen lassen.

4. O-Ton Kathrin Zinkant

„Es gibt ne starke Verquickung von Forschung und Lebensmittelindustrie auf einer bestimmten Ebene. Grundlagenforschung bringt halt oft Ergebnisse hervor, die interessant sind, und dann wird da auch mit Geldern aus der Lebensmittel-Industrie weitergeforscht in eine bestimmte Richtung.“

Sprecher Journalisten fällt meist die Rolle zu, die Erkenntnisse aus den Labors zu verbreiten. Ernährungsthemen garantieren hohe Verkaufszahlen und Einschaltquoten. Dass Ernährung zu einer wissenschaftlichen Kontroverse um gesunde Inhaltsstoffe verkommen ist, hält Michael Pollan für den entscheidenden Grund, warum Menschen immer dicker werden und sich immer ungesünder ernähren. Sein radikales Plädoyer an Verbraucher: Vergesst das Wissen über Mikronährstoffe. Kehrt

zurück auf Anfang. Beachten Sie stattdessen vier einfache Regeln, die im Grunde den Wust von Diäten und Ratgebern ersetzen können. Und dabei die Gesundheit erhalten helfen.

Musik

Sprecher 2 Regel Nummer eins

Sprecherin 2 Essen Sie Lebensmittel!

Musik

Sprecher **Früher waren Lebensmittel das Einzige, was man essen konnte. Heute jedoch findet sich in jedem Supermarkt eine Fülle von Produkten, die zwar essbar sind, Lebensmitteln aber oft nur noch vom Namen her entfernt ähneln. Nahrungsähnliche, essbare Substanzen nennt sie Pollan.**

Sprecher **Die Zutatenliste einer Tütensuppe etwa klingt wie die Versuchsanleitung aus einem Chemielabor.**

Sprecherin 2 **modifizierte Stärke**

Sprecher 2 pflanzliches Öl, gehärtet

Sprecherin 2 Geschmacksverstärker:

Sprecher 2 **Mononatriumglutamat, Guanylat und Inosinat**

Sprecherin 2 **Hefeextrakt**

Sprecher 2 **Aroma**

Sprecherin 2 **Maltodextrin**

Sprecher 2 **Emulgator**

Sprecherin: Man glaubt es kaum. Aber Kräuter, Champignonextrakt und 3,7 Prozent Champignons stecken auch noch drin.

Sprecher Michael Pollan rät: Finger weg von solchen Lebensmitteln! Die Substanzen, die hier im Essen auftauchen, würde kaum ein Koch freiwillig in der heimischen Küche verwenden. Warum also sollten wir dann anderen gestatten, eine Suppe damit anzurühren? Je mehr unbekannte Inhaltsstoffe ein Lebensmittel enthält, und je unaussprechlicher die Namen erscheinen, desto eher sollten wir davon Abstand nehmen. Dazu rät auch Kathrin Zinkant.

5. O-Ton Kathrin Zinkant

„Wenn ich jetzt eine Brokkolisuppe habe und mir selber koche und ich nehme dagegen eine aus der Tüte, dann schmeckt die vielleicht sogar ähnlich, aber was da drin ist, ist was ganz anderes – auch viele schädliche Stoffe. Das ist dieser Effekt, also dadurch, dass man versucht, Dinge zu ersetzen oder zu konstruieren, dadurch braucht man halt diese ganzen Zusatzstoffe. Es ist uns heute nicht bewusst und ist auch viel zu wenig untersucht, welchen Effekt die wirklich haben.“

Sprecherin Bei der Frage, ob ein Apfelsaft tatsächlich ein Saft ist oder vielmehr eines der dubiosen Getränke, die dick machen, hilft das Chemielexikon oder der Diätexperte nicht weiter. Eher schon die einfache Daumenregel: Hätte meine Großmutter dieses Produkt als Lebensmittel akzeptiert? Vorsicht geboten ist dagegen bei hoch verarbeiteten Lebensmitteln. Davon gibt es im Supermarkt leider jede Menge, schreibt Michael Pollan in seinem Buch „Lebensmittel - eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn.“

Zitator Pollan

„Müsliriegel mit leuchtend weißen Adern, die Milch darstellen sollen, mit Milch aber rein gar nichts zu tun haben, Mineralwässer mit

Proteinzusatz, milchfreie Kaffeeweißer, käseähnliche Esswaren, zu denen Kühe keinerlei Beitrag geleistet haben, kleine kuchenähnliche Zylinder mit cremeartiger Füllung, die nie schlecht werden.“

Sprecherin Zwar erfolgen viele Veränderungen traditioneller Lebensmittel im Namen der Gesundheit. Und werden von Experten empfohlen. Werbung preist sie dann als gesünder an. Aber die ist oft irreführend.

Musik

Sprecher 2 Regel Nummer 2

Sprecherin 2 Meiden Sie Lebensmittel, die einen medizinischen Zusatznutzen versprechen.

Musik

Sprecherin Was immer die Studien der Experten behaupten. Bei neuartigen Kreationen aus den Labors der Lebensmittelindustrie handelt es sich um eines mit Sicherheit nicht: um Natur belassene Lebensmittel. Schon beim Blick auf die Krankheiten seiner Landsleute sieht Michael Pollan seine zweite Regel bestätigt.

Zitator Pollan

„Kein Volk der Welt sorgt sich mehr um die gesundheitlichen Konsequenzen seiner Ernährung als die Amerikaner - und kein Volk leidet unter mehr ernährungsbedingten Gesundheitsproblemen. Wir werden zu einer Nation von Orthorektikern: von Menschen, die den ungesunden Zwang haben, gesund zu essen.“

Sprecherin *Die Werbung lockt*

Sprecherin 2 *„So essen sie sich gesund, schlau und stark.“*

Sprecher *Sobald ein Lebensmittel vorgibt, gesund zu sein, darf es ruhig etwas teurer verkauft werden. Sauerstoffwasser - eine dieser modischen Absurditäten - kostet manchmal mehr als vier Euro pro Literflasche.*

Sprecherin Noch ein Beispiel - die Margarine. Gemeinsam zogen Ernährungsexperten und Lebensmittelindustrie gegen die Butter zu Felde, bis man in Studien feststellen musste, dass in der Margarine enthaltene Transfette noch weit schädlicher sind: Sie erhöhten in umfangreichen Studien das Risiko für Herzinfarkt und Krebs. Mittlerweile sind die Transfette aus der Margarine zwar verschwunden, deren Erfolgsgeschichte aber geht in Tütchensuppen oder Brühwürfeln weiter. Die Experten können bei Laborprodukten jeweils das ins Rezept rühren, was als Zutat Erfolg verspricht: Vitamin A, D oder C zum Beispiel. Vitamine sollen gut sein für die gesunde Ernährung – auch für diese Argumente lieferte die Forschung Vorlagen, die die Industrie in Produkte verwandelte.

Zitator Pollan

„Jeder Nutzpflanzenklub schnorrt sich das Geld zusammen, um eine eigene wissenschaftliche Studie in Auftrag geben zu können. Weil alle Pflanzen Antioxidantien enthalten, ist garantiert, dass all diese Studien irgendetwas finden werden, auf das sich eine gesundheitsorientierte Marketingkampagne aufbauen lässt.“

Sprecherin

Die Folge ist ein absurder Wettbewerb. Margarine, probiotische Joghurts, ja selbst Süßigkeiten mit hohem Zuckeranteil locken im Supermarkt mit Gesundheitsversprechen. Frisches Obst und Gemüse dagegen muss ohne derlei Etiketten angeboten werden und bleibt im Regal liegen, weil diese gesunden Lebensmittel nicht so sexy daherkommen.

Musik

Sprecher

Begonnen hat die unheilvolle Entwicklung mit den ersten Forschern, die Nährstoffe in unseren Lebensmitteln aufspürten: 1827 schon die drei Makronährstoffe - Proteine, Fette und Kohlehydrate. Drastische Mangelkrankungen wie Skorbut führten Anfang des 20. Jahrhunderts auf die Spur der Vitamine.

Sprecherin

Damit schien das Puzzle komplett. Vitamine wurden zum ersten Weihwasser der Ernährungsindustrie. Werbespots verführen uns bis heute, Vitamine in Bonbonform oder in Multivitaminsäften zu naschen. Dabei waren selbst die eigenen Fachleute in den Laboratorien von Hoffmann La Roche,

jahrzehntelang der größte Hersteller von Vitaminen, zunächst äußerst skeptisch.

Zitator Roche

„Erwachsenen dürfte in der Norm genügend Vitamin C mit frischem Gemüse, Obst und dergleichen zukommen. Im Übrigen bestehe auch keinerlei medizinische Notwendigkeit für das Vitamin, das höchstens gegen Skorbut helfe.“

Sprecherin

So steht es in einem Gutachten im Roche-Archiv. Trotzdem erwarb der Konzern schon kurz nach der Entdeckung das Patent zur Herstellung von Vitamin C. Das Beispiel zeigt: Die Verquickung der Ernährungsforscher mit der Industrie ist fast so alt wie die Entdeckung der Vitamine. Die Marketingexperten verwandelten Wissenslücken in clevere Werbebotschaften, wie die Roche-Akten nahe legen:

Zitator Roche

„Man muss lediglich etwas Hokuspokus machen, um den Patienten eine neue Krankheit anzudichten. Oder wenigstens eine Schwäche.“

Sprecherin

Mit diesem „Hokuspokus“ entwickelte sich das synthetische Vitamin C in kürzester Zeit zum Verkaufsschlager. Der Schweizer Wissenschaftshistoriker Beat Bächli hat sich die Mühe gemacht, in den Archiven von

Roche nach den treibenden Kräften hinter dieser Erfolgsgeschichte zu fahnden.**6. O-Ton Beat Bächli**

“Die ganze Nachfrage wurde dann in den 30er Jahren sozusagen geschaffen. Und da ging es sehr stark um den Slogan, der besonders im nationalsozialistischen Deutschland wichtig war: diese Pflicht, gesund zu sein. Und dabei ging es eigentlich auch weniger um den individuellen Körper als viel stärker um den Volkskörper. Man hatte also mehr eine politische als eine medizinische Pflicht, gesund zu sein.“

Sprecherin

Was Bächli überraschte: Jahrelang mühte sich Roche, eine medizinische Indikation für sein Vitamin zu finden - erfolglos. Selbst für die viel beschworene Vorbeugung gegen Erkältungen fand sich bis heute kein wissenschaftlicher Beleg. Dem Verkaufserfolg tat das keinen Abbruch. Jahrzehntlang blieb Hoffmann La Roche der führende Hersteller von Vitamin C, erst vor einigen Jahren veräußerte er die Vitaminsparte.

7. O-Ton Beat Bächli

„Was mir schon wichtig ist, dass man diesen Marketingeffekt nicht überbewertet und nicht so eine, fast schon Verschwörungstheorie, ja, die böse Pharmaindustrie hat uns halt einfach reingelegt, sondern was wirklich spannend ist, ist natürlich schon die gesellschaftliche Situation, wo so was wirklich auch sehr gut ankommt, natürlich. Die Gesellschaft hat fast schon danach gelehzt, nach jedem Mittel, das irgendwie die Leistung steigert. Es gab ja damals auch, in den 30er Jahren diese Vorstellung der Degeneration der Menschen. Und das war so ein diffuses, so eine Mischung von einer medizinischen und einer politischen Krankheit könnte man fast schon sagen.“

Sprecher ***Und heute? Wir Modernen überlassen nichts mehr dem Zufall. Wir wachsen mit Design auf, in unseren Wohnungen ebenso wie im Umgang mit unserem Körper. Das Essen wird reglementiert wie der Rest unseres Lebens. Sind also die Ernährungsmythen und Diätversprechen vielleicht so erfolgreich, weil wir vergessen haben, was unsere Großmütter über Ernährung und Essen wussten?***

8. O-Ton Kathrin Zinkant

„Es ist im Grunde ein Ausdruck der eigentlichen Problematik, dass wir gar nicht mehr wissen, was unsere Nahrung eigentlich ist und das selbst nicht mehr einschätzen können. Und das sind Dinge, die haben wir im Grunde nicht nötig. Jeder kann sein eigener Experte werden, in dem er sich selbst mit sich, mit seinem Verhältnis zur Ernährung auseinandersetzt. Und so lange er nicht zu viel isst, wird er auch einen guten Weg finden.“

Musik

Sprecher 2 ***Regel Nummer 3***

Sprecherin 2 ***Essen Sie weniger - Qualität vor Quantität.***

Musik

Sprecherin ***Wie stellt man das an? Weniger essen? Wo Essen überall lockt, hinter jeder Ecke ein Kiosk oder eine Pommesbude für den Pausensnack wartet. Den drei klassischen Hauptmahlzeiten haben die Amerikaner eine vierte hinzugefügt: diese dauert den ganzen Tag. Achtzehn- bis fünfzigjährige Amerikaner***

verzehren inzwischen rund ein Fünftel ihrer Tagesration im Auto. In Gesellschaften, wo gemeinsame Mahlzeiten noch eine große Rolle spielen, sind übergewichte Bewohner deutlich seltener. In Frankreich zum Beispiel sind die Portionen im Schnitt kleiner - sowohl im Restaurant als auch im Supermarkt. Trotzdem verbringen die Franzosen anders als Amerikaner und Deutsche viel mehr Zeit damit, ihre kleinen Portionen zu kochen und zu genießen.

Zitator Pollan Essen Sie nur bei Tisch!

Sprecherin Das rät Michael Pollan seinen Lesern. Und:

Zitator Pollan Nein, ein Schreibtisch ist kein Esstisch.

Sprecherin Leider lassen sich mit solchen Ratschlägen keine Forschungsgelder beantragen und Diätatgeber füllen. Es braucht keine Experten, um sie zu verstehen.

9. O-Ton Kathrin Zinkant

„Allein schon die Tellergröße hat einen Effekt darauf, wie man seine Nahrungsaufnahme selbst wahrnimmt. Ob man sie als befriedigend wahrnimmt oder nicht. Also wenn man sein Essen auf einen riesigen Teller packt, dann hat man das Gefühl, das man eigentlich im Grunde nichts gegessen hat, weil der Teller war ja nicht voll. Und wenn man einen kleinen Teller nimmt, dann hat man viel eher das Gefühl, dass man was gegessen hat, weil der Teller voll war.“

Sprecherin „Essen Sie weniger“ - diesen Ratschlag hört und liest man selten. Eher das Gegenteil: Experten empfehlen: Essen Sie mehr Obst

und Gemüse, mehr Ballaststoffe, mehr Fisch. Und so landen die empfohlenen Produkte oft zusätzlich auf dem Teller. Dabei heißt es beim gesunden Essen: Lieber Qualität anstatt Quantität. Gutes Essen und das langsame Genießen erfreuen nicht nur unseren Gaumen. Sondern signalisieren dem Gehirn. Ich bin satt. Für Michael Pollan steht fest:

Zitator Pollan „Alle Unsicherheiten in Bezug auf die Ernährung sollten nicht die eindeutige Tatsache vernebeln, dass die Spur jener chronischen Krankheiten, die heute die meisten von uns umbringen, sich direkt auf die Industrialisierung unserer Nahrung zurückführen lässt.“

Sprecherin Eine steile These. Doch selbst deutsche Ernährungsforscher sagen hinter vorgehaltener Hand: Da ist was dran. Wie aber entkommen Menschen all dem Designer-Food? Was sollen wir denn nun essen?

Musik

Sprecher ***Nehmen wir die Kampagne „Fünf am Tag“, mit der die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ für den Verzehr von Obst und Gemüse wirbt. Welche wissenschaftlichen Belege stecken hinter einer solchen Empfehlung? Wenn die Ernährungsforschung im Labor nicht die Antworten erbringen kann, die wir Esser suchen, dann bleibt den Experten noch eine zweite Methode, unser Essverhalten zu ergründen.***

Sprecherin 2 **Bitte kreuzen sie an, was Sie im vergangenen Jahr gegessen haben?**

Sprecherin **Ja, sie haben richtig gehört. Erinnern Sie sich, was sie in den vergangenen 12 Monaten verzehrt haben?**

Sprecher 2 Apfel? Banane? Kiwi? Ananas und Mango? – wie viele von diesen Obststücken essen Sie?

Sprecher Zur Auswahl stehen die Ziffern 1 bis 6, dahinter dürfen sie ankreuzen, ob es zum Beispiel 3 Stück pro Tag, Woche, Monat oder Jahr waren. Ein Glück: Die Alternative "esse ich nicht" gibt es auch noch.

10. O-Ton Kathrin Zinkant

„Der gesunde Menschenverstand sagt uns schon, dass wir gar nicht mehr wissen, was wir vergangenen Monat so alles gegessen haben. Wenn mich jetzt jemand fragt, wie viel Scheiben Brot ich im vergangenen Jahr im Wochendurchschnitt gegessen habe, kann ich darauf keine Antwort geben.“

Sprecher Bei solchen Befragungen geht es aber Seitenweise weiter so im Text:

Musik

Sprecher Was essen Sie an Gemüse? Blattgemüse, Fruchtgemüse, Wurzelgemüse, Kohlgemüse, Pilze, Getreide und Hülsenfrüchte, Zwiebeln und Knoblauch, Stielgemüse?

Sprecherin So geschehen in der Epic-Studie, ein episches Unterfangen der Ernährungsforschung.

Sprecher Auch der Fleischkonsum wird erfragt - Rindersteak, Rinderbraten, Schweinegulasch, Kassler, Frikadelle, Leber, Brathähnchen, Bratwurst...

Sprecherin Epic ist eine der umfangreichsten Untersuchungen, die je beim Menschen durchgeführt wurden, um den Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit zu erforschen.

158 Produktgruppen haben Forscher aufgelistet. Über 500.000 Menschen aus zehn europäischen Ländern haben ihre Essens-Gewohnheiten dokumentiert. Allein in Deutschland füllten 53.000 Personen die langen Fragebögen aus, spendeten Blut und lieferten beim Start Daten wie Körpergröße, Gewicht oder den Bauchumfang. Seither wird über einen Zeitraum von inzwischen zehn Jahren der Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Herzinfarkt erforscht. Eines der überraschenden Ergebnisse dieser Studie schildert Koordinator Heiner Boeing vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke.

11. O-Ton Prof. Heiner Boeing

„Bezogen auf das Obst und Gemüse war es so, dass die ersten Ergebnisse aus den Langzeitstudien kamen, und das sie gezeigt haben, dass Obst und Gemüse nicht so präventiv ist hinsichtlich eines abgesenkten Erkrankungsrisikos für Krebs und bestimmte Krebsformen als man das bei den Fallkontrollstudien gesehen hat.“

Sprecherin Heiner Boeing, der an den Ernährungsempfehlungen der DGE mitarbeitet, bleibt trotz solcher negativen Resultate vorsichtig. Das Beispiel "Obst und Krebs" zeige allein, wie dünn Daten oft sind, auf denen die Ratschläge selbst der besten Experten ruhen. Das aber bedeute keinesfalls, dass Obst und Gemüse keine sinnvollen

Lebensmittel seien. Im Gegenteil. Eher schon kann die Suche nach einzelnen Effekten manchmal in die Irre führen.

Zitator Pollan

„Die Vorteile einer Kost auf Pflanzenbasis gehen wahrscheinlich über das hinaus, was in den Pflanzen drin ist: Weil pflanzliche Lebensmittel - mit Ausnahme der Samen - eine geringere Energiedichte als die meisten anderen Dinge haben, die Sie essen können, füttern Sie bei einer überwiegend pflanzlichen Ernährung wahrscheinlich weniger Kalorien in sich hinein - was an sich schon vor chronischen Krankheiten schützt.“

Musik

Sprecher 2 Regel Nummer Vier**Sprecherin 2 Essen Sie hauptsächlich Pflanzliches und zwar vor allem die Blätter.**

Musik

Zitator Pollan

„Wissenschaftler mögen darüber streiten, was am Verzehr von Pflanzen so günstig ist - die Antioxidantien? Die Ballaststoffe? Die Omega-3-Fettsäuren? Aber dass Pflanzen wahrscheinlich wirklich gut für Sie sind und jedenfalls nicht schaden können, findet ihre ungeteilte Zustimmung.“

Sprecherin

Die Wissenschaft kann Nahrungsmittel in immer kleinere Bestandteile zerlegen. Epidemiologische Studien wie Epic laufen weiter, hoffen subtile Zusammenhänge zu entdecken. Das mag alles aufregende Forschung sein, kann Karrieren befördern. Aber

selbst Heiner Boeing, einer der führenden deutschen Ernährungsforscher und Leiter der deutschen Epic-Studie, dämpft die Erwartungen an überraschende Erkenntnisse.

12. O-Ton Prof. Heiner Boeing

„Die Frage ist natürlich, inwieweit auch so eine Erfahrungswissenschaft wie die Epidemiologie zu grundsätzlich neuen Erkenntnissen kommt. Mich würde nicht wundern, wenn letztendlich doch allgemeine Erkenntnisse, die im Laufe der Generationen gewonnen werden, auch empirisch, also in solchen Langzeitdaten als gültig sich erweisen.“

Sprecher

Da ist er wieder. Pollan´s Großmutter-Ratschlag, diesmal im wissenschaftlichen Gewand. Lebensmittel, die sich im Laufe der Generationen - also im Verlauf der Evolution - durchgesetzt haben, können Menschen kaum schlecht bekommen. Unzählige Faktoren beeinflussen unsere Gesundheit. Die Ernährung ist nur ein Baustein. Bewegung ein anderer, auch die Esskultur. Und weil alles mit allem zusammenhängt, kann eine Studie wie Epic nur dramatische Effekte enttarnen, die im Grunde kein Geheimnis sind.

13. O-Ton Prof. Heiner Boeing

„Wir haben also zwei Faktoren, wo wir uns relativ sicher sind. Das eine ist das Übergewicht, das Zweite ist Alkoholkonsum. Da sind wir uns relativ sicher, dass beide Faktoren doch zu einer Risikoerhöhung führen und dass man da also Programme entwickeln sollte, dagegen zu arbeiten.“

Sprecherin Alkohol und Übergewicht. Sie verkürzen das Leben. Das wären zwei der deutlichsten Lehren aus der größten Ernährungsstudie aller Zeiten.

14. O-Ton Kathrin Zinkant

„Die wichtigsten Ratschläge, die man in der Ernährung geben kann, ist Erstens, das nicht zu sehr in den Mittelpunkt des Lebens zu rücken. Natürlich ist Essen wichtig, wir müssen uns ernähren. Aber sich nicht ständig irgendwie mit neuen Halbwahrheiten zu befassen. Es gibt ganz klare Regeln. Nicht zu viel essen und nicht zu viel von demselben essen. Ob man dann vielleicht mal einen Hamburger isst oder so ist völlig egal. Aber das Wichtige ist halt, darauf zu achten, dass man nicht zu viel isst.“

Sprecher Solche Einsichten klingen beruhigend, aber auch frustrierend. Bei Lichte betrachtet existiert keine Wunderdiät, die uns schöner, schlanker und gesünder machen könnte. Beim Thema Ernährung brauchen wir - anders als in anderen Bereichen unseres Lebens - im Grunde keine Experten, die uns die Welt erklären. Denn Menschen wissen, was sie ernährt. Oder wussten das zumindest einmal. Erfahrungswissen heißt diese Art von Wissen. Oder auch Klugheit, Sinn für das rechte Maß. Die helfen meist zuverlässig beim Abspecken. Und manchmal - vielleicht auch – ein Blick in Omas Kochbuch.

Musik

Absage:

Experten – die überforderten Welterklärer
Die Mythen der Futterstudien
von Claudia Ruby und Volker Stollorz

Es sprachen:

Volker Brandt

Frauke Poolmann



Feature Serie 24.10.2010
Experten – Die überforderten Welterklärer –
Die Mythen der Futterstudien
Von Claudia Ruby und Volker Stollorz

sowie

Claudia Brinker

Gregor Höppner

Lutz Göhnermeyer und

Martin Groß

Technische Realisation: Sebastian Nohl

Regieassistent: Andreas Langkamp

Regie: Sabine Müller

Redaktion: Ulrich Horstmann

Eine Produktion des Westdeutschen Rundfunks 2010

Nähere Angaben hält unsere Hotline bereit unter 0221 – 56789 und dreimal die fünf. Weitere Informationen und die Manuskripte der Serie gibt es auch im Internet unter WDR5.de.