

Aus den Puschen kommen

Für die erweiterte, zweite Auflage seines Buchs »Hunger & Lust« hat Uwe Knop mehr als 200 wissenschaftliche Untersuchungen der Jahre 2007 bis 2010 ausgewertet. »Ernährungsempfehlungen entspringen vorwiegend der Fantasie findiger Statistiker«, ist sein Fazit. »Essen Sie nur dann, wenn Sie echten Hunger haben, und zwar nur das, worauf Sie Lust haben und was Ihnen gut schmeckt.« Ernährungsforschung basiert Knop zufolge »maßgeblich auf der Suche nach statistischen Zusammenhängen, deren alltägliche Relevanz gegen Null tendiert«. Als Wahrheit hinausposaunte »Beobachtungsstudien« lieferten keine Ursache-Wirkungs-Belege, sondern nur theoretische Hinweise mit schwacher Aussagekraft. Forscher könnten genauso gut die statistische Verbindung finden, daß ein Frühstück in gefütterten Pantoffeln mit Übergewicht zusammenhängt. »Danach sucht aber anscheinend keiner. Vielleicht, weil die Menschen darüber lachen würden, wenn die anschließende Empfehlung hieße: Nicht in gefütterten Pantoffeln frühstücken, um Übergewicht zu vermeiden.« Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung meint nach der Lektüre des Buchs: »Ganz grundsätzlich und für gesunde Menschen stimmt seine These vermutlich.« Leider hätten jedoch viele Menschen den Zugang zum Hungergefühl verloren. Meisterkoch Vincent Klink »kann dieses Buch rundweg empfehlen. Bitte lesen Sie es und schmeißen Sie dann die anderen Ernährungsratgeber und Breviere auf den Müll.«

(ots/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/150563.aus-den-puschen-kommen.html>