

Buchbesprechung

Gesundheit kann man essen

Ernährungstrends wechseln schnell: heute „in“, morgen „out“. Viele Verbraucher verlieren dabei den Überblick, unterziehen sich diversen Ernährungsformen und bleiben frustriert zurück, wenn sich ihr Befinden nicht nachhaltig verbessert hat. Eine Unmenge an widersprüchlichen, oft falschen Informationen zum „gesunden“ Essen geistert durch die Medien. Low Carb, Steinzeiterernährung, Detox, ketogene Kost, Living und Raw Food, Superfood, Clean Eating, Plant-based Food, vegane Ernährung, die Aufzählung ließe sich fortsetzen. Das Chaos der Über- und Fehlinformationen erschwert sowohl die Entscheidungsfindung als auch die Umsetzung von sinnvollen Vorhaben. Nach enttäuschenden Erfahrungen kehren viele zu ihrer gewohnten Ernährungs- und Lebensweise zurück und damit oft auch zu den altbekannten Beschwerden. In dieser Situation von Ratlosigkeit kann es erhellend sein, nach einem Buch zu greifen, das durch fundierte Kenntnisse besticht.

Der bekannte Journalist Frank Elstner hatte die Idee, ein Buch zu schreiben, das bedeutend mehr bieten sollte als allgemeine Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen. Er suchte nach einem ausgewiesenen Experten, der sich durch wissenschaftlich profunde Kenntnisse auszeichnet und uns zugleich „durch den Dschungel unterschiedlicher Erkenntnisse, Theorien ... sowie weg von falschen Fährten und großen Irrtümern“ führt. Zum Glück hat er ihn gefunden. In gemeinsamer Arbeit mit dem renommierten Ernährungswissenschaftler und Biochemiker Prof. Dr. Claus Leitzmann ist ein bemerkenswertes Sachbuch entstanden: „Leben geht durch den Magen“. Oder wie Frank Elstner ergänzt: „Gesundheit kann man essen.“

Was erwartet den Leser dieses Ratgebers? Eine Menge Aufschlussreiches, Spannendes, aber auch Unterhaltsames und Nachdenkliches. Das Buch richtet sich vor allem an Verbraucher, die an Ernährungsthemen interessiert sind, jedoch eher über ein Teilwissen verfügen und aus dem Wirrwarr der widersprüchlichen Informationen in Medien aller Art herausfinden möchten. Aber auch für Leser mit erweiterten Kenntnissen zum Thema hält das Buch überraschend Aufschlussreiches parat.

Stellvertretend für viele wissensdurstige Verbraucher wartet der erfahrene Journalist mit zahlreichen Fragen auf, die der Experte Claus Leitzmann verständlich zu beantworten weiß und durch wertvolle Tipps für unsere Gesundheit ergänzt. Ein großes Verdienst gebührt Frank Elstner auch für seine persönlichen Beiträge und vor allem für die exzellente Gesprächsführung.

Professor Leitzmann gelingt es, Basis- und Hintergrundwissen in einer so spannenden Weise zu vermitteln, dass die Neugier auf noch mehr Informationen aus seinem schier unerschöpflichen Wissensschatz nicht abebbt. Sehr anschaulich beschreibt er die lebenswichtigen Vorgänge in unserem Körper. Der Leser erfährt, warum Kohlenhydrate nicht gleich Kohlenhydrate, Fette nicht gleich Fette und auch Proteine unterschiedlich zu bewerten sind. So ist beispielsweise die Effizienz der Nahrungsproteine und ein optimales Profil insbesondere der unentbehrlichen (essenziellen) Aminosäuren von Bedeutung. Erst wenn alle nötigen Aminosäuren im Pool enthalten sind, ist die Neusynthese von notwendigen Proteinen möglich.

Dass sekundäre Pflanzenstoffe das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Bluthochdruck senken können, ist mittlerweile eine gesicherte Erkenntnis. „Ziemlich sicher ist auch, dass sie tatsächlich vorbeugend gegen Krebs wirken“, sagt der Vollwertexperte Claus Leitzmann. Und: „Durch die Wahl seiner Lebensmittel kann jeder seinem Körper im andauernden Kampf gegen die Krankheitserreger und zerstörerischen freien Radikale helfen. Und am meisten hilft eben Gemüse!“ In Verbindung mit Kräutern und Sprossen belegt es Platz eins.

Das Gespräch der beiden Autoren beinhaltet auch eine ernüchternde Analyse zum grundsätzlichen Dilemma der Ernährungsforschung und der Glaubwürdigkeit von Studienergebnissen. Es wird „über nahezu alle Ernährungsempfehlungen heiß diskutiert, und zu fast jeder plausiblen Behauptung gibt es eine oft ebenso plausible Gegenthese“, bemerkt Frank Elstner. Wissenschaftlich anerkannte Standards können die in Ernährungswissenschaften üblichen Beobachtungsstudien verständlicherweise nicht erfüllen. Die Fehlinterpretation dieses Studientyps ist die Hauptursache der Verwirrung und der Fehlaussagen. Wie auch sollten zum Beispiel Blind- oder gar Doppelblindstudien mit Lebensmitteln durchgeführt werden? So basieren viele Veröffentlichungen und Behauptungen auf Hypothesen und Vermutungen. „... manches wissen wir definitiv noch nicht“, bestätigt der Wissenschaftler Leitzmann.

Es ist aber möglich, viele kursierende Ernährungsirrtümer aufzudecken. Eine kleine Auswahl aus der Vielzahl der Fragen und Themenbereiche: Sind wir auf Nahrungsergänzungsmittel angewiesen? Bei welchen Präparaten ist eine Überdosierung unbedingt zu vermeiden? Gilt die Empfehlung, zu Mahlzeiten nichts zu trinken, wirklich für jeden? Mittelmeerkost zwischen Gestern und Heute. Auf die Frage, ob die Kartoffel vom Teller verbannt werden soll, antwortet der Ernährungsexperte: „Pommes und Chips haben ihren schlechten Ruf zu Recht ...“ hauptsächlich aufgrund der darin enthaltenen Transfettsäuren, die nachweislich gesundheitsschädigend sind. Als Pellkartoffeln sind sie eine gute Wahl. Sie sind kaliumreich und bestehen zu etwa 80 Prozent aus Wasser. Auch die Besonderheiten von Vitaminen und Mineralstoffen werden behandelt. Das Spurenelement Selen zum Beispiel wirkt antioxidativ, unterstützt die Entgiftung und die Immunabwehr des Körpers. Eine gute Selenquelle ist neben tierischen und vielen pflanzlichen Lebensmitteln vor allem die Paranuss. Hier wäre eine zusätzliche Information über den vergleichsweise hohen Radiumgehalt in dieser Nuss aufschlussreich gewesen. Zwei Paranüsse pro Tag sollten einer erwachsenen Person genügen, heißt es in diversen Veröffentlichungen, wie das Bundesamt für Strahlenschutz mitteilt (Internet, Stand 14.8.2019). Laut Focus Online würde die Strahlenbelastung damit bereits um etwa fünfzig Prozent erhöht (Internet, Stand 08.05.2019).

Weiter geht es um High Carb und Low Carb, gute und schlechte Fette, „Fleischeslust und Fleischesfrust“, die herzschtützende Wirkung von Gemüse, das Gleichgewicht von Säuren und Basen, den Unsinn von Diäten, vegetarische und vegane Ernährung, Schokolade und vieles mehr.

Das Thema latente Übersäuerung, die vor allem durch den übermäßigen Konsum von tierischem Protein gefördert werde, behandelt Professor Leitzmann aus gutem Grund recht ausführlich. Schon eine geringfügige Übersäuerung führe zu „einem erhöhten Knochenabbau und dazu, dass wertvolle Mineralstoffe aus dem Knochen ausgelöst werden“, erklärt er und ergänzt: „Eine latente Übersäuerung mit gestörtem Stoffwechsel des Bindegewebes kann auch die Ursache für eine große Zahl von Gefäßerkrankungen und rheumatischen Beschwerden sein.“

Tabellen zu Nährwertgehalten und der Zusammensetzung bestimmter Nahrungsmittel ergänzen die Erläuterungen. Die reiche Vielfalt an Informativem wird durch amüsante Testfragen aufgelockert. Ein Beispiel: „Wie schwer war die größte Pizza der Welt?“ Antwort: Über 12 Tonnen!

Natürlich dürfen für Professor Leitzmann, der auch Nachhaltigkeit zu den vorrangigen Themen zählt, globale Aspekte nicht fehlen. So stellt er in seinem unbedingt lesenswerten Plädoyer unter anderem die Frage: „Wie viele Erden bräuchten wir, wenn alle Menschen so leben würden wie die Bewohnerinnen von ...“ Nach der zugrunde gelegten Berechnung kommen die USA auf fünf Erden. Ebenfalls unrühmlich: Mit drei Erden belegt Deutschland bereits Platz zwei, vor Großbritannien, Frankreich und China.

Sarah Wiener, bekannt als Fernsehköchin, Autorin und Politikerin, empfiehlt den Ratgeber in ihrem Nachwort unter anderem mit den Worten: „...für Laien ist es nahezu unmöglich, in dem Dschungel der Empfehlungen und unterschiedlichen Ernährungstheorien den Durchblick zu behalten. Dieses Buch soll dabei helfen.“

Essen Sie sich genussvoll gesund! Es ist einfacher als viele glauben. Und auf (Pell-)Kartoffeln brauchen wir erfreulicherweise auch nicht zu verzichten! Das Übrige wird in dem lesenswerten Sachbuch verraten, das so mancher vielleicht erst nach der letzten Seite aus der Hand legen wird.

Frank Elstner, Claus Leitzmann:

Leben geht durch den Magen

Wie Sie mit gesunder Ernährung fit und leistungsfähig bleiben

Piper Verlag, München 2019, 416 Seiten, Hardcover, 22,00 €

EAN: 978-3-492-05951-0

Das Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Leseprobe: <https://www.piper.de/buecher/leben-geht-durch-den-magen-isbn-978-3-492-05951-0>

Ilona M. Schütt

Praxis für Ernährungsberatung

Hamburg

www.basenfasten-hamburg.net