

EU.L.E.N-SPIEGEL

5-6/2005

Wissenschaftlicher Informationsdienst des Europäischen Institutes für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E.) e.V.
Der EU.L.E.n-Spiegel ist **unabhängig** und **werbefrei**.
11. Jahrgang, 20. Dezember 2005 – www.das-eule.de

Steinzeitdiät Der Ruf der Wildnis

Von Jutta Muth

Es ist schon erstaunlich, welche Blüten die Ernährungsmode derzeit treibt. Nun findet sogar eine „Steinzeitkost“ Anklang – wohl aufgrund der nostalgischen Vorstellung, früher sei alles besser und vor allem natürlicher gewesen. Die Theorie der Paläotrophologen klingt zunächst schlüssig: Das menschliche Genom hat sich seit der Steinzeit kaum verändert, weshalb wir entwicklungsbiologisch an die Lebensbedingungen von vor gut 40 000 Jahren angepasst sind. Unser Körper kommt daher (noch) nicht mit den Ernährungsgewohnheiten zurecht, die sich nach der Erfindung von Ackerbau und Viehzucht vor rund 10 000 Jahren eingebürgert haben, geschweige denn mit den Errungenschaften der heutigen Lebensmittelindustrie. Die Folgen sind Übergewicht und Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose, Diabetes oder Krebs. Weil aber Naturvölker, die auch heute noch als Jäger und Sammler leben, von diesen „Western diseases“ verschont bleiben, kann angeblich jeder durch einen kulinarischen Trip in die Vergangenheit beschwerdefrei alt werden.

Ötzi an der Ostsee

Die wichtigsten Komponenten der viel gelobten Urkost sind Fleisch und Fisch. Allerdings werden sie den Ansprüchen des Steinzeitköstlers kaum mehr gerecht, da doch Züchtung, Mästung und Veterinärmedizin zu „minderwertigem“ Fleisch führen, das mit der „kerngesunden“ Jagdbeute der Naturvölker nur noch wenig gemein hat. Also empfehlen die Experten zuvörderst Wild oder auch Weidevieh wie z. B. den neuseeländischen Hirsch. Dass dieser gar nicht in Neuseeland heimisch ist, sondern dort als Schädling gilt, stört dabei anscheinend genauso wenig wie der ökologisch unkorrekte Fleischtransport rund um den Globus.

Fisch sollte im Rahmen der Steinzeitkost dreimal wöchentlich verzehrt werden und natürlich aus Wildfängen und nicht aus Teichen oder Aquakultur stammen. Da Kochsalz verpönt ist, braucht es reichlich Seefisch, um den Salzappetit des Ernährungsbewussten zu stillen. Bloß gut, dass uns heute eine moderne

Steinzeitmärchen	3
1. Unsere Vorfahren aßen fettbewusst	4
2. Unsere Vorfahren aßen meistens Steaks	7
3. Unsere Vorfahren speisten maßvoll und ausgewogen	12
4. Unsere Vorfahren litten stets Hunger	16
5. Unsere Vorfahren aßen nur unverarbeitete Naturkost	19
6. Dank frischer Kost blieben alle kerngesund	22
Facts und Artefacts & In aller Kürze	33
Süße Sündenböcke	
Kunstoffleisch in Test	
Dick durch Disstress	
Sorglos in Syrien	
Kindstod durch Clostridien	
Volltreffer: Pizza ist gesund!	
Fetter Geschmack	
Die besondere Erkenntnis	44
Impressum	32

Hochseeflotte zur Verfügung steht, um so speisen zu können, wie es sich einst der stolze Besitzer eines Einbaums in seinen kühnsten Träumen gewünscht haben mag. Das dürfte vor allem für Delikatessen wie Garnelen, Kaviar, Krabben, Muscheln und Hummer gelten, die ebenfalls eine gut geführte Urküche bereichern sollen. Tja, so waren sie nun mal, die alten Steinzeitleute: Wenn Ötzi die Tiroler Alpen verließ, um an der Ostsee Badeurlaub zu machen, bestellte er flugs beim Drei-Faustkeile-Koch einen Krabbencocktail an Seezungenröllchen...

Im Windschatten der Globalisierung

Beim Obst haben sich die Nostalgiker in eine böse Zwickmühle manövriert: Einerseits ist Importware wegen der Kultivierung auf ausgelaugten Böden und der Ernte in unreifem Zustand vitaminarm und deshalb eines Paläoköstlers unwürdig. Andererseits hat sein Körper wegen der aktuellen Belastung durch Stress und Umweltgifte angeblich einen hohen Vitaminbedarf. Deshalb achtet er gerade im Winter darauf, genügend reifes, frisches Obst zu verzehren. Fazit: Importware nein, erntefrisches Obst im Winter ja. Nicht auszudenken, wo ein Steinzeitfan ohne Globalisierung und gut sortierte Supermärkte bliebe.

Was machte der Neandertaler, wenn er nicht gerade Mammuts jagte oder Südfrüchte importierte? Klar doch: Er ging in den Wald und sammelte Pilze. Und so kommt es, dass Pilzgerichte mindestens einmal pro Woche auf dem Speisezettel des Steinzeitköstlers stehen und ihm wohl deshalb als „wichtige Mineralstoffquelle“ dienen, weil sie allerlei Schwermetalle und radioaktive Elemente enthalten. Die moderne Steinzeiternährung könnte also wie folgt aussehen: Der Mann begibt sich auf die Jagd (nach Geld), um die Familie mit Hirschragout und Langustenschwänzen zu versorgen, während seine Holde mit den Kindern auf der Suche nach Preiselbeeren, Pfifferlingen und Bärlauch durchs Unterholz streift.

Naturnahrung ohne Ende

Viele tatsächlich wichtige Bestandteile des Speiseplans von Steinzeit- und Naturvölkern fehlen in den vorliegenden Empfehlungen völlig: Maden, Spinnen, Würmer, Heuschrecken, Schlangen, Schnecken, Eidechsen, Mäuse und Ratten. Schließlich essen die meisten Naturvölker alles, was ihnen in die Finger kommt – und das nicht mit Überwindung, sondern mit Genuss. Den Gesundköstlern böten sich also ungeahnte Jagdgründe im heimischen Revier, zum Beispiel Silberfischchen im Bad, Spinnen im Schlafzimmer, Fliegen in der Küche, Mäuse im Keller oder Ratten im Kanal. Es mangelt folglich auch ohne Steinzeit-Fertigpizza nicht an kerngesunden Wildfängen für den verwöhnten Gaumen, der sich nach dem Geschmack der Wildnis sehnt. Zu Zubereitung und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Internet-Neandertaler!

Steinzeitmärchen

Von Udo Pollmer

Die Fachwelt liebt das Spiel – aber weniger das unbefangene Entdecken der Kinder als das Glücksspiel der Zocker. Ihre Ratschläge gleichen einem Roulette, bei dem die Kugel erratisch von Theorie zu Theorie kullert. Diesmal blieb sie bei der frischen, unverfälschten Kost der Wildnis hängen: der Steinzeitdiät. Sie schenkt uns den vor Vitalität strotzenden Körper eines Winnetous, die Schönheit einer Südseeinsulanerin aus Gauguins Malkasten und die Weisheit eines alten Schamanen aus dem Esoterikratgeber. Und schon füllen sich die Fachjournale der Ernährungsszene mit Daten, Nährwerten und biochemischen Details aus der Speisekammer von Familie Feuerstein. Wen stört es da, wenn jene Fachdisziplinen, die sich seit jeher um die Urgeschichte der Menschheit bemühen, allenfalls vorsichtige Hypothesen zur Diskussion stellen? Hauptsache, die Ernährungsexperten wissen Bescheid. Sie kennen die Kochrezepte und Tischsitten prähistorischer Jäger-und-Sammler-Kulturen genauso gut wie das Mindesthaltbarkeitsdatum ihres Magerquarks.

Die führenden Protagonisten Loren Cordain (Sportwissenschaftler an der Colorado State University) und James O'Keefe (Kardiologe am Mid America Heart Institute in Kansas) sind sich sicher: „Die typische Steinzeitkost enthielt im Vergleich zu der des Durchschnittsamerikaners 2- bis 3-mal so viele Ballaststoffe, 1,5- bis 2,0-mal mehr mehrfach- und einfach ungesättigte Fette, 4- mal so viele ω -3-Fette, aber 60 bis 70 Prozent weniger gesättigtes Fett. Die Eiweißzufuhr lag 2- bis 3-mal so hoch, die Kaliumzufuhr 3- bis 4-mal höher, während die Natriumaufnahme 4- bis 5-mal niedriger lag.“¹⁰⁷ Klare Daten aus berufenem Munde über einen lumpigen Zeitraum von zigtausend Jahren und über die Ernährung von Völkern rund um den Globus, deren Lebensweise mal von der Arktis, mal von den Tropen, mal von den Steppen und mal vom Meer geprägt war.

Einer der ersten, der diese Ernährungsform propagierte, war Boyd Eaton vom Institut für Radiologie der Emory University in Atlanta. 1985 schloss er anhand von sechs heutigen „Steinzeit“-Völkern, dass deren Nahrungsenergie zu 65 Prozent aus pflanzlicher Nahrung stammen musste. Allerdings hatte er darauf verzichtet zu erheben, was die Menschen tatsächlich aßen und legte einfach 65 Prozent pflanzliche Nahrung

als „vernünftigen“ Ausgangswert zugrunde. So gerüstet errechnete er sich dann den passenden Speiseplan. Zum Beispiel einen Anteil an tierischen Lebensmitteln von 35 Prozent, wodurch die tägliche Fleischportion des Mammutjägers stolze 788,2 Gramm betrug. Beim Natrium drang Eaton rechnerisch sogar bis in den Mikrogrammbereich vor³⁸ – auch wenn bis heute niemand weiß, wie die Menschheit einst ihren Appetit auf Salz befriedigte. Das Ergebnis war zumindest politisch korrekt: Es entsprach den Empfehlungen der Ärzte und hatte auf diese Weise schnell den Status „gesicherten Wissens“. Damit war die Steinzeiternährung geboren und Eaton ihr führender Prophet.

Stimmen zur Steinzeitdiät

„Die weitaus längste Zeit haben wir uns vegetarisch ernährt, und das hat unsere Physiologie und Anatomie natürlich geprägt. Die sichere Basis der Ernährung des Menschen war pflanzlich.“

Claus Leitzmann

Mitbegründer der Vollwert-Ernährung
 (Eckardt F: Ernährung heute. WDR 5 Feature Serie vom 13.2.2005)

„Die Menschen haben immer versucht, so viel Fleisch wie möglich zu erlangen und so viel Pflanzen wie nötig. Wenn kein Fleisch verfügbar war, hat man sich eben mit pflanzlicher Kost begnügt. Aber dominiert hat die Fleischeshlust, sozusagen.“

Nicolai Worm

Autor von „Logi Methode - Glücklich und schlank“
 (Eckardt F: Ernährung heute. WDR 5 Feature Serie vom 13.2.2005)

„Die Nahrung in der Altsteinzeit war ... proteinreich und relativ kohlenhydratarm.“

„Der ... von der DGE propagierte hohe Konsum an Obst und Gemüse steht ebenfalls im Einklang mit der Ernährungsweise in prähistorischer Zeit.“

„Zunehmend wird ... deutlich, dass eine Kost, die sich an die prähistorische Ernährungsweise anlehnt, günstige Wirkungen auf das kardiovaskuläre Risikoprofil hat.“

Armin Zittermann

Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen
 (Ernährungsumschau 2003/50/S.420-425)