

# Unter die Ratschläger gekommen

Heute haben hierzulande nicht nur alle genug zu essen, sie können sich ihren Speisezettel auch nach eigenem Gusto zusammenstellen. Genuss pur! Das passt indes nicht allen: paternalistische Ernährungsexperten werden rabiat und wollen uns den Genuss dieser Freiheit verderben.

von Udo Pollmer

Lange glaubte man, alle Krankheiten auf die «Wollust» und die «Selbstbefleckung» zurückführen zu können. Vor allem Mediziner fühlten sich berufen, die schlimmen Folgen wollüstigen Treibens in grellen Farben auszumalen. Der Schweizer Arzt Daniel Langhans warnte z.B. 1773: «Fast unzählbar sind die Uebel, welche das Laster der Selbstbefleckung in unserem Leibe hervorzubringen vermögend ist ...»<sup>1</sup> Damalige Schriften führen u.a. Stuhlverstopfung, struppige Haare, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Gicht, Rheuma, Osteoporose und frühes Altern sämtlich auf die «Selbstbefleckung» zurück.<sup>2</sup> Ersetzt man den Begriff durch «ungesunde Ernährung», so erhält man mit wenigen Retuschen einen Text, der verblüffend an die Warnungen vor den Folgen «tierischer Fette» oder «Fast Food» erinnert und sinngemäss auch in den Broschüren einer der vielen Ernährungsgesellschaften stehen könnte.

In beiden Fällen wird etwas, das mit Genuss und Befriedigung verbunden ist, als «Risiko» gesehen. Gern geht dabei vergessen: der Körper honoriert biologisches, ihm dienliches Tun mit Befriedigung. Sonst gäbe es auf dieser Welt kein Leben und keine Evolution. Die Lebewesen würden sich die Mühen der Fortpflanzung und die Aufzucht von Nachwuchs ersparen. In der Triebhierarchie stehen Essen und Trinken noch vor der Sexualität – sind also tiefer im Triebleben verankert, da zum Überleben dringlicher. Deshalb sind paternalistische Ernährungsempfehlungen noch weniger hilfreich als Tips zur korrekten Rückenhaltung beim Koitus.

Eine interessante Entwicklung mag das illustrieren: Bei so ziemlich allen Ernährungsempfehlungen der letzten fünfzig Jahre war schon mal das Gegenteil «richtig». Als ich ein kleiner Junge war, galt Fleisch noch als «ein Stück Lebenskraft». Da hätte ich den Verdauungstrakt eines Marders gebraucht, um die empfohlenen Portionen auch ordnungsgemäss verdrücken zu können. Später, im Studium, hätte ich mir einen Schnabel wachsen lassen müssen, dazu einen Kropf samt Muskelmagen, um die vielen gesunden Körner aufpicken, einweichen und im Magen mittels scharfer Steinchen vermahlen zu können. Mittlerweile bräuchte ich den Pansen eines Rindes, um das vegetarische Stroh, das heute gedroschen wird, auch verwerten zu können.

Wurden Fleisch, Eier und Butter in den Fünfzigern als unverzichtbare Grundnahrungsmittel angesehen, gerieten sie in Europa

## Udo Pollmer

ist Lebensmittelchemiker, Dozent und Publizist. Zuletzt von ihm erschienen: «Don't Go Veggie!» (Stuttgart: Hirzel, 2015).

in den Siebzigern immer mehr in Verruf. Was war geschehen? Schauen wir genauer hin – in die USA: Der Vater der Idee vom bösen Cholesterin war der US-Physiologe Ancel Keys. Bereits 1953 erklärte er das Cholesterin zum Hauptschuldigen für Herzinfarkte. Der Durchbruch gelang ihm allerdings erst mit der berühmten 7-Länder-Studie, die 1958 startete.<sup>3</sup> Darin versuchte Keys einen Zusammenhang zwischen tierischem Fett im Essen, dem Cholesterinspiegel im Blut und dem Risiko von Herzinfarkten zu konstruieren.

Insgesamt hatte Keys 22 Länder untersucht. Das klingt eindrücklich. Der Haken an der Sache: nur 7 davon liessen sich für sein Konzept zurechtbiegen. Hätte er alle 22 Länder einbezogen, wäre das Ergebnis umgekehrt ausgefallen: je mehr Cholesterin, desto weniger tödliche Herzinfarkte.<sup>4</sup> Als er aber beispielsweise sah, dass die Massai, ein afrikanisches Hirtenvolk, mehr als doppelt so viel tierisches Fett konsumierten wie US-Amerikaner, dafür aber sehr niedrige Cholesterinspiegel hatten, meinte Keys lapidar, die Eigenarten «dieser primitiven Nomaden» hätten «keinerlei Relevanz».<sup>5</sup>

Damit aber nicht genug: Ancel Keys musste auch bei den sieben Ländern seiner Wahl manipulieren. In Finnland, Jugoslawien und Griechenland schickte er gleich mehrere Regionen ins Ren-

<sup>1</sup> Daniel Langhans: Von den Lastern. Bern: Emanuel Haller, 1773.

<sup>2</sup> Simon-Auguste Tissot: L'onanisme. Dissertation sur les maladies produites par la masturbation. Paris: Reprint Sycomore, 1980; O. Retau: Die Selbstbewahrung. Ärztlicher Rathgeber bei allen Krankheiten und Zerrüttungen des Nerven- und Zeugungssystems durch Onanie, Ausschweifung und Ansteckung. Leipzig: G. Poenicke's Schulbuchhandlung, 1881; K. H. Bloch: Die Bekämpfung der Jugendmasturbation im 18. Jahrhundert. Frankfurt/M.: P. Lang, 1998.

<sup>3</sup> A. Keys: Coronary heart disease in seven countries. *Circulation* 1970, No. 41 (4 Suppl.), S. 1–198.

<sup>4</sup> P. Rosch: Cholesterol does not cause coronary heart disease in contrast to stress. *Scandinavian Cardiovascular Journal* 2008, No. 42, S. 244–249; Uffe Ravnskov: Mythos Cholesterin. Stuttgart: Hirzel, 2011.

<sup>5</sup> A. Keys: Coronary heart disease – the global picture. *Atherosclerosis* 1975, No. 22, S. 149–192.

nen. Bei gleichen Cholesterinspiegeln innerhalb eines Landes unterschieden sich die Todesfälle durch Infarkt von Region zu Region trotzdem um ein Vielfaches – und das bei gleicher Kost. Damit hätte sich nur belegen lassen, dass praktisch kein Zusammenhang zwischen dem Konsum tierischer Fette, dem Cholesterinspiegel und dem Herzinfarktrisiko bestehen konnte. Also pickte sich Keys einfach die passenden Provinzen heraus. Doch selbst das genügte nicht. Als er sah, dass auf Kreta Herzinfarkt selten diagnostiziert wird – dafür aber ordentlich Fleisch und Käse auf den Tisch kommt, löste er den Widerspruch elegant, indem er die Kost der Kreter während der vorösterlichen Fastenzeit studierte.<sup>6</sup> Obwohl die Behauptung, Cholesterin im Essen sei «ungesund» und begünstige Herzinfarkt, auch heute noch oft zu lesen ist: Sie wurde niemals belegt.

Ansel Keys hatte später immerhin die Grösse, öffentlich einzugestehen, dass er seine Cholesterinhypothese erfunden hatte: «Es gibt absolut keine Verbindung zwischen Cholesterin in der Nahrung und Cholesterin im Blut. Und das haben wir schon immer gewusst.»<sup>7</sup> Aber da war seine Theorie bereits fest in den Köpfen verankert. Der Widerruf verhallte ungehört. Die Medien, die vorher ihr Publikum notorisch vor Cholesterin gewarnt hatten und dafür Anzeigen der Margarineindustrie akquirieren durften, sahen keinen Grund für eine Kurskorrektur.

### Horrende Müllkosten auch ohne Junkfood

Klar: die Organisation einer Kampagne über Jahrzehnte hinweg übersteigt die Möglichkeiten einer Einzelperson. Fairerweise muss man vermuten, dass Keys nur die Galionsfigur von Geschäftsleuten war, die selbst lieber im Schatten blieben. Grösster Nutzniesser war unstrittig der Margarinehersteller Procter & Gamble, der ein Bratfett aus hydriertem Baumwollsaatöl («Crisco») gegen die bewährte Butter positionieren wollte. Margarine galt damals als minderwertiges Imitat für Arme. Also begann der Konzern, die American Heart Association zu sponsern. Die hatte damit genug Geld, um ab 1956 im TV Angstkampagnen vor Cholesterin zu schalten. Bereits ein Jahr später überflügelte in den USA der Margarine- den Butterabsatz. Und damit begann der Niedergang des tierischen Fettes in der westlichen Welt.

Auch viele andere Cholesterinstudien sind von ähnlichen Problemen gekennzeichnet wie die 7-Länder-Studie.<sup>8</sup> Manchmal wurden die Mängel in der medizinischen Fachpresse sogar offen zur Schau getragen, wohl wissend, dass dies kaum ein Arzt merken würde. So in der berühmten Nordkarelien-Studie, benannt nach einer finnischen Provinz. Dort wurde die Bevölkerung mit einer beispiellosen Kampagne auf den Verzicht auf tierisches Fett, Tabak usw. getrimmt. Es wurden sogar Blutdrucksenker verteilt. Als Vergleich diente die Provinz Kuopio, die von dem Ansinnen verschont blieb. In der Tat sank in der Folgezeit die Zahl der Herzinfarkt-toten in Nordkarelien etwas ab. Dies wurde als Triumph einer «fettgesunden» Ernährung gefeiert. Doch in Kuopio rauchten, sofften und assen die Menschen, wie sie es immer getan hatten

– und dort sank die Herzinfarkttrate genauso.<sup>9</sup> Das interessierte allerdings niemanden mehr. Die Ansicht, dass Cholesterin schädlich sei, war längst Mainstream geworden – sie findet sich in Frauen- und Ärztezeitschriften, in Schulbüchern und staatlichen Gesundheitsprogrammen.

Auch wenn viele dieser Programme zum Scheitern verurteilt sind, eignen sie sich vorzüglich, um sich mit geringem Aufwand politisch zu profilieren. So rief die First Lady der USA, Michelle Obama, vor fünf Jahren ein Programm für «Healthy Hungerfree Kids» ins Leben, also für staatliches Schulesse für «gesunde und hungerfreie Kinder». Das Programm fordert, dass jeder Schüler zu vermehrtem Obst- und Gemüsekonsum angehalten wird. Weizenmehl wurde schrittweise durch Vollkorn ersetzt, die Portionsgrößen von sättigenden Speisen verkleinert und der Salzgehalt reduziert. Schulen, die die Vorgaben umsetzen, erhalten dafür Geld vom Staat.

Die US-Zeitschrift «National Journal» berichtet, dass «in Arizona die Vollkorn-Tortillas unberührt vor sich hinstrocknen. In New York patrouilliert die Polizei entlang der Schulwege, um die Kinder daran zu hindern, sich eine Pizza mit grosser Limo zu holen. Und in Indiana spriesst der Schwarzmarkt, auf dem die Schüler heimlich mit Zucker, Salz und Pfeffer handeln, um ihr fades, aber gesundes Schulesse geniessbar zu machen.»<sup>10</sup>

Vorgeschobenes Ziel des Programms ist die Verschlankeung – deshalb heisst es ja auch nicht «satte, zufriedene und fröhliche Kinder» –, Michelle Obama engagiert sich vielmehr für «hungerfreie» Kinder. Frustrierte Schüler haben Fotos des vom Fachpersonal ernährungsphysiologisch optimierten Essens ins Netz gestellt. Die Ähnlichkeit mit der Futtersuppe im Schweinetrog ist verblüffend. Jenseits ästhetischer Schwächen stellen sich aber auch ganz handfeste physiologische Folgeeffekte ein: Wenn Kinder zu wenig essen, werden sie zappelig und stören den Unterricht. Das Programm untergräbt damit nicht zuletzt den schulischen Erfolg. Dazu kommt: wer Kindern erklärt, sie seien «zu dick» und ihr Körper würde nicht den aktuellen Normen entsprechen, trifft ihr Selbstbewusstsein bis ins Mark. Wer seine Kinder hungern lässt, zerstört nicht nur das Vertrauen des Kindes in seine Eltern. Er nimmt bewusst körperliche Schäden in Kauf, denn Kinder, die hungern, werden nicht schlanker, sondern wachsen nicht mehr richtig.

Ironischerweise wird nun bei einigen der Schulen, die sich von «Healthy Hungerfree Kids» einen Geldsegen versprochen, das Geld knapp. Denn viele Kinder essen lieber nichts, als den Empfehlungen von Michelle Obama zu folgen. «Der Broccoli», so ein Verantwortlicher, «landet immer im Müll.» Dann folgt das Vollkorn, da hilft auch keine heimliche Salzzugabe. Und dann der Rest. Die Ausgaben für die Entsorgung der verschmähten Lebensmittel sind inzwischen so gestiegen, dass die Schulverwaltung die horrenden Müllkosten gegenfinanziert, indem sie Ernährungsberater entlässt – endlich.<sup>11</sup>

Es gibt aber Licht am Ende des Tunnels: Das Dietary Guidelines Advisory Committee, das im Auftrag der US-Regierung die

Ernährungsempfehlungen überprüft, hat es gewagt, Michelle Obama zu widersprechen. Es empfahl ganz offiziell, die Warnung vor Cholesterin aufzugeben. Nach den Worten von Robert Eckel, dem ehemaligen Präsidenten der US-Kardiologen-Gesellschaft: «Bei der Durchsicht der Fachliteratur konnten wir keinerlei wissenschaftliche Belege finden, die Einschränkungen bei der Ernährung unterstützen würden.»<sup>12</sup> Demnach hat es niemals Belege für die Schädlichkeit von Nahrungscholesterin gegeben. Das wusste Ancel Keys schon 1997 – oder noch früher.

Seltsamerweise hatten die US-Leitlinien zur Ernährung vorher jahrzehntelang den vermeintlich zu hohen Fettkonsum angeprangert. Nun gilt plötzlich das Gegenteil: Esst mehr Fett – aber natürlich nicht Butter oder Schmalzgebäck, sondern nur «gesundes» Fett, sprich: Avocados, Nüsse und Lachs. Denn mit steigender Fettzufuhr sinkt, so die aktuelle Studienlage, das Herzinfarktrisiko.<sup>13</sup> Die neuen Leitlinien raten auch ausdrücklich von Light- und Low-Fat-Produkten ab – denn Lightprodukte sind in der Tat eine wichtige Ursache von Übergewicht. Hier greift die biologische Gegenregulation des Körpers, der sich nicht von Geschmackstauschungen irritieren lässt.

Was lernen wir daraus? Wenn die Fachgesellschaften ihre Empfehlungen alle paar Jahre ändern und sogar ins Gegenteil verkehren, geht es sichtlich nicht um eine gesündere Ernährung, sondern darum, die Öffentlichkeit mit immer neuen Parolen vor sich herzuscheuchen. Man könnte meinen: das sei ihr Kerngeschäft. Ein teures. Und: ein gefährliches. Doch wenn die Ernährung tatsächlich Folgen für die Gesundheit hat, dann sind falsche Empfehlungen schädlich. Dann wäre es für die Gesundheit der Bevölkerung besser, künftig einfach wegzuhören, wenn sich das BAG in Bern zu neuen Aktionen entschliesst. Falls die Ernährung aber kaum Auswirkungen hat, können wir den ganzen Mumpitz, die unsäglichen Ratschläge und teuren Programme zur Ernährungserziehung ebenso gut in die Tonne treten und für das Geld Strassenfeste mit Bratwürsten, Rösti und Freibier feiern. Wohl bekomm's! ◀

Florian Oegerli

## Ramadan für Atheisten

**U**do Pollmer findet, dass man den Menschen nicht zu einer asketischen Ernährungsweise zwingen soll. Sein Einsatz ist löblich – aber einseitig. Denn Pollmer vergisst zu erwähnen, dass der freiwillige Verzicht auf bestimmte Genüsse, sei es auf Würste, Pizza oder Schnaps, durchaus gute Gründe haben kann – und zwar weit über die Gesundheit hinaus.

*Freiheit heisst nämlich nicht nur Freisein von Zwang, im Ernährungsbereich also zugespitzt die konsequente Völlerei. Freiheit meint immer auch Selbstbestimmung bzw. Selbstbegrenzung – die Freiheit, sich selbst Regeln zu geben. Egal, ob Veganer, Anhängerin der Paläoernährung oder fastender Katholik: wer sich angesichts des Nahrungsüberflusses aus freien Stücken zum Verzicht entschliesst, der handelt autonom. Autós, selbst, und nómos, Gesetz, das heisst: sein eigener Gesetzgeber sein.*

*Der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel mag den Genuss verringern. Doch dafür stärkt er einen «Muskel», der gerne vergessen geht: die Willenskraft, die Kraft, die es einem erlaubt, nach der Arbeit noch einen Russischkurs zu besuchen oder mit der Tochter zu spielen, anstatt fernzusehen.<sup>1</sup>*

*Neulich habe ich, selber Atheist, mich mit einer gläubigen Muslimin unterhalten. Gefragt, was sie Jahr für Jahr dazu motiviere, während eines Monats tagsüber nichts zu essen, antwortete sie, dass sie dadurch nicht nur lerne, das Essen wertzuschätzen. Der Ramadan erinnere sie auch daran, dass sie selbst für ihr Verhalten verantwortlich sei. Das Fasten gibt ihr ein Mehr an Willenskraft – es ist ein Investment in die eigene Persönlichkeit. Dieses Prinzip können sich auch Nichtmuslime zunutze machen.*

*Pollmer hat recht: Niemand soll uns zwingen, uns auf eine bestimmte Art zu ernähren – auch nicht zu unserem (angeblich) Besten, wie im Fall des Ex-Bürgermeisters von New York, der den Verkauf von Süssgetränken einschränken wollte. Es wäre allerdings schade, wenn wir unsere neugewonnene Ernährungsfreiheit nicht nutzen würden, um selbst zu entscheiden, wann wir lieber auf einen Genuss verzichten. Lasst uns essen, was wir wollen, von der Bio-Karotte hin zum Big Mac! Nur dadurch können wir selbst lernen, was wir wollen – und was nicht.*

<sup>6</sup> Nina Teicholz: The Big Fat Surprise. New York: Simon & Schuster, 2014.

<sup>7</sup> P. Jaret: The man behind the mediterranean. Eating Well 1997, No. 7 (4): S. 40–49.

<sup>8</sup> Uffe Ravnskov: Mythos Cholesterin. Stuttgart: Hirzel, 2011.

<sup>9</sup> E. Vartiainen et al.: Twenty-year trends in coronary risk factors in North Karelia and in other areas of Finland. International Journal of Epidemiology 1994, No. 23, S. 495–504; J. T. Salonen et al.: Changes in morbidity and mortality during comprehensive community program to control cardiovascular diseases during 1972–7 in North Karelia. British Medical Journal 1979, No. 2, S. 1178–1183.

<sup>10</sup> W. Phippen: Healthier school menus pose challenges at some schools. National Journal, 26.06.2015.

<sup>11</sup> Ebd.

<sup>12</sup> P. Whoriskey: The U.S. government is poised to withdraw longstanding warnings about cholesterol. Washington Post, 10.02.2015; John P. A. Ioannidis: More than a billion people taking statins? Potential implications of the new cardiovascular guidelines. JAMA 2014, No. 311, S. 463–464.

<sup>13</sup> Z. Harcombe et al.: Evidence from randomised controlled trials did not support the introduction of dietary fat guidelines in 1977 and 1983: a systematic review and meta-analysis. Open Heart 2015, No. 2: e000196.

<sup>1</sup> Vgl. Roy Baumeister: Willenskraft als Muskel. In: Schweizer Monat 996, Mai 2012. S. 28–31.