

Newsletter Ausgabe 02/10

Freitag, 19. Februar 2010



Trauen Sie bloß nicht den Ernährungstipps von Ärzten und Gesundheitsberatern, rät der Provokateur Udo Pollmer in der Schweizer «Weltwoche». Lebensmittelchemiker Udo Pollmer

Herr Pollmer, ich möchte mich gesund ernähren, aber ich bin ratlos: Mal heißt es, nicht mehr als zwei Eier pro Woche, dann heißt es, Eier dürften täglich gegessen werden. Mal ist Salat gesund, dann lese ich, er habe den Nährwert eines Taschentuchs. Schokolade war bislang schlecht, jetzt gilt sie bald als Heilmittel. Warum ändert sich das laufend?

Man muss nicht alles ernst nehmen, was Experten sich ausdenken. Die Empfehlungen ändern sich von Zeit zu Zeit und von Ort zu Ort. Als ich ein kleiner Knirps war, haben die Mütter ihre Jungs zum Arzt geschleift: «Herr Doktor, das Kind isst nicht.» Fleisch war damals ein Stück Lebenskraft. In der Nachkriegszeit war Fleisch teuer, man aß vor allem Innereien. Sträubte sich ein Kind, dann war die Mutter beunruhigt. Der Doktor sollte den Jungen ermahnen, seine sauren Nierchen und sein Lungenhaschee zu essen. Später kam eine Phase, da hätte ich nicht den Magen eines Raubtiers gebraucht, sondern ich hätte mir einen Schnabel wachsen lassen müssen wegen der vielen gesunden Körner. Auch wären ein Kropf und ein Muskelmagen von Vorteil gewesen, um sie vorverdauen und vermahlen zu können. Heute brauchte ich einen Pansen, um das viele vegetarische Stroh, das in unseren Medien gedroschen wird, zu verwerten. Gerade Journalistinnen fragen gerne nach gesunder Ernährung. Und viele wollen hören, dass Vegetarierinnen die klügsten Esser sind. Versucht man zu erklären, dass es zwar richtig sei, dass die Kuh Gras fresse, dass sie aber ernährungsphysiologisch nicht vom Gras lebe, fallen die aus allen Wolken.

Können Sie das erklären?

Jedes Lebewesen, ob Mensch oder Tier, lebt vom Eiweiß. Um da heranzukommen, haben Sie mehrere Möglichkeiten: Sie essen eine Wurst oder eiweißreiche Bohnen, die Sie lange kochen. Oder Sie erzeugen das Eiweiß im Pansen. Im Pansen der Kuh wird die Wiese fermentiert. Es entstehen große Mengen an Mikroorganismen, die das Eiweiß enthalten. Von dem lebt die Kuh. Haben Sie nun keinen Pansen, müssen Sie sich das Eiweiß so zuführen.

Was sagen Ernährungsberaterinnen, wenn Sie das vom Pansen und von den Bakterien erklären?

Dann halten sie entgegen, das Karnickel habe aber keinen Pansen und fresse auch Rohkost. Das Karnickel ist ein Fluchttier. Es hätte mit so einer Riesenwampe große Probleme. Das Karnickel fermentiert erst hinter dem Magen, in einem speziellen Darmabschnitt. Deshalb muss es jeden Morgen vom Hintern weg den eigenen Kot fressen, um die Eiweißversorgung sicherzustellen. Ich sage den netten Kolleginnen gern: «Falls ihr Lover auch Vegetarier ist, dann können Sie nur hoffen, dass er morgens bei der Morgentoilette eine ernährungsphysiologisch korrekte Entscheidung trifft, bevor er Ihnen den ersten Kuss gibt.»

Also ist alles Humbug? Die ganzen Empfehlungen der Gesundheitsämter?

Ich will Ihnen ein paar Dinge zeigen (holt Unterlagen). Hier. Quasi die Black Box der Ernährungslehre: der Verdauungstrakt. Vergleichen wir mal den Verdauungstrakt eines Menschen mit dem eines Menschenaffen. Wir sehen: Der Mensch hat ein anderes Gesicht.

Warum Gesicht?

Der Verdauungsvorgang beginnt im Mund. Stellen Sie sich vor, wir hätten ein erlegtes Wildschwein vor uns. Es käme eine Horde hungriger Schimpansen. Es dauerte nicht lange, und die Wildsau wäre zerlegt, mit den Schnauzen. Es gäbe eine Riesensauerei, aber die Affenhorde ist satt. Würde ich das Ihnen und Ihrer Redaktion anbieten: «Nascht mal!», Sie wären allesamt nicht in der Lage, das Wildschwein zu zerfleddern. Wie machen wir es? Wir brechen es auf, weiden es aus, hängen es auf, damit das Fleisch reifen kann, dann ziehen wir dem Tier das Fell über die Ohren, lösen die Knochen raus. Die Keule hängen wir in den Kamin, damit sie noch mürber wird. Dann schieben wir sie in den Ofen. Und weil das immer noch nicht reicht, schneiden wir den Braten in Scheiben. Und dann sitzen wir alle mit Messerchen und Gabelchen da und machen kleine Häppchen. Sie sehen also, wir sind angepasst an zubereitete Nahrung. Wir haben keine Schnauze mehr, wir haben ein harmloses, kleines Gebiss, das angewiesen ist auf gekochte, leicht zu kauende Nahrung. Ich begreife nicht, warum das keiner merkt. Ein Blick in den Spiegel genügt.

Warum liegen alle falsch und empfehlen Salatteller?

Hier fordert vor allem der Zeitgeist seine Opfer. Hätte man in meiner Kindheit öffentlich gesagt: «Die Jungfrauengeburt gibt es nicht», wäre man für einen Lügner gehalten worden. Weil jeder wusste, dass Maria Jungfrau war. Eine unumstößliche Wahrheit. Zur Zeit von Paracelsus war es eine unumstrittene Tatsache, dass Hexen Unheil verbreiten. Paracelsus war ein Spezialist dafür, wo die Hexen auf ihren Besenstielen hinfliegen.

Auch Ärzte empfehlen rohes Gemüse und viel Früchte. Das sind doch, nimmt man an, eigenständig denkende Menschen.

Wenn einer aus dem Körpergewicht und der Größe den BMI, den Body-Mass-Index berechnet, um festzustellen, ob ein Mensch zu dick sei, muss er völlig plemplem sein. Da kann ich genauso gut aus dem Schädelumfang und der Körbchengröße einer Ernährungsberaterin deren IQ berechnen. Haben Sie als Mann breite Schultern, sind Sie übergewichtig. Haben Sie als Frau Busen und Po, sind Sie zu fett. Praktisch alle Frauen mit kurzen Oberschenkeln sind definitionsgemäß «zu dick». Wenn das Ergebnis, ob ein Mensch normal oder zu dick ist, vom Schultergürtel und von den Oberschenkeln abhängt, dann ist irgendwas faul. Wie kommt ein Mediziner auf die Idee, für Frauen und Männer, für Junge und Alte den gleichen Maßstab anzulegen?

Derzeit hört man überall von Vitamin-B-12-Mangel. Gesund wirkende Leute sollen plötzlich Eiseninfusionen erhalten oder Tabletten. Was steckt dahinter?

In vielen Fällen rein gar nichts – außer Geschäft. Aber gucken wir lieber ein wenig in den Verdauungstrakt: Der Magen macht prozentual immer den gleichen Anteil aus, beim Menschen wie beim Menschenaffen. An den Magen schließt sich der Dünndarm an. Sehen Sie hier: Der Mensch hat einen vergleichsweise langen Dünndarm. Der Dünndarm ist zuständig für die schnelle Resorption leicht verdaulicher Kost. Was lesen Sie daraus? Wir sehen, der Mensch ist designt, große Mengen an leicht verdaulichem schnell aufzunehmen, damit er an seine Kalorien kommt. Sie runzeln die Stirn?

Ich habe nur überlegt . . . Was passiert da im hinteren Teil?

Das ist das Colon. Der Dickdarm. Der Dickdarm ist zuständig für den Aufschluss der Ballaststoffe. Der Mensch hat ganz wenig Dickdarm im Vergleich zum Affen. Das heißt was?

Dass wir Ballaststoffe nicht gut verdauen können?

Genau. Wir sind angepasst an Rösti, an Knödel und an Wurst. Wir sind aber nicht angepasst an große Salatteller. Etwas Rohkost können Sie essen, keine Frage. Menschenaffen können jede Menge Rohkost füttern, die haben einen langen, aufwendigen Dickdarm, da schließen sie ihre Nahrung auf. Ihnen fehlt der Herd.

Aus dem Bauch heraus wählen wir meistens die Bratwurst. Erst der Kopf befiehlt: Du nimmst Salat

und Vollkornbrot.

Der Schimpanse hat ein Drittel der Gehirnmasse eines Menschen, aber er hat einen viel größeren Verdauungstrakt. Der Verdauungstrakt des Menschen ist um vierzig Prozent kleiner als der eines gleich großen Menschenaffen. Diese vierzig Prozent haben wir nach außen verlegt: in die Küche. Die Küche ist das biologische Merkmal des Menschen. Das Feuer, die Fähigkeit zu kochen, ist die Basis der Menschwerdung – und nicht das Kalorienzählen. Wir haben einen Teil der Verdauung quasi outgesourct. Der Grund: Unser Hirn ist ein Energiefresser par excellence. Es liegt außerhalb der wärmenden Körperhöhle und muss stets auf 37 Grad gehalten werden. Um dieses Gehirn Tag und Nacht mit Energie zu versorgen, brauchen wir die Küche. Das Gehirn macht nur zwei Prozent der Körpermasse aus, braucht aber zwanzig Prozent der Kalorien. Wenn Sie zurück wollen zu der Ernährung, die auch die Gesundheitsämter propagieren, haben Sie nur eine Chance: Sie müssen Ihr Großhirn gegen vier Meter Dickdarm eintauschen.

Sie kritisieren seit langem den Vollkornkonsum. Weshalb?

Lebewesen werden nicht gerne gefressen. Tiere können sich wehren oder davonlaufen. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Busch am Wegrand. Und da käme einer, der will an Ihnen naschen. Sie können nicht beißen oder flüchten. Also wehren Sie sich, indem sie verholzen, Dornen bilden oder Abwehrstoffe. Viele Pflanzen enthalten solche Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde. Getreidepflanzen haben ihr Saatgut in den Ähren. Wird eine Ähre weggefressen, ist die nächste Generation verloren. Also ist Getreide bis an die Zähne bewaffnet. Darum bekommen die Leute davon Verdauungsprobleme.

Ernährungsberater sagen, Vollkorn mache länger satt.

Es verursacht Magendrücken, und das verschlägt einem den Appetit. Blutzuckermessungen zeigen, dass Vollkorn entgegen den Theorien physiologisch nicht länger vorhält. Weil es Stoffe enthält, die verhindern, dass wir die Stärke richtig aufschließen können. Die teilweise unverdaute Stärke gelangt schließlich bis in den Dickdarm – und dort sitzt die Darmflora. Sie kann die Stärke abbauen. So entsteht zunächst Zucker, Traubenzucker, und der wird von Hefen weiter zu Alkohol, Kohlendioxid oder Methan abgebaut. Daher die schmerzhaften Blähungen.

© 2010 Frankfurter Neue Presse

Erholsames Winterwochenende Ihnen Allen

IFEGO-Team
Mühlenweg 69
37120 Bovenden
Fon: 0 551 - 4 53 30
Fax: 0 551 - 4 28 44
E-Mail: info@ifego.com
Homepage: <http://www.ifego.com>

TIPP: <http://www.Food-Rechner.de>

Der Kalorienrechner (FoodRechner.de) hilft Ihnen bei der Auswahl gesunder Lebensmittel, z. B. wenn Sie gezielt abnehmen möchten oder sich einfach gesünder ernähren wollen. **Zusätzlich können Sie Ihren Kalorienverbrauch aus mehr als 250 Aktivitäten berechnen.**