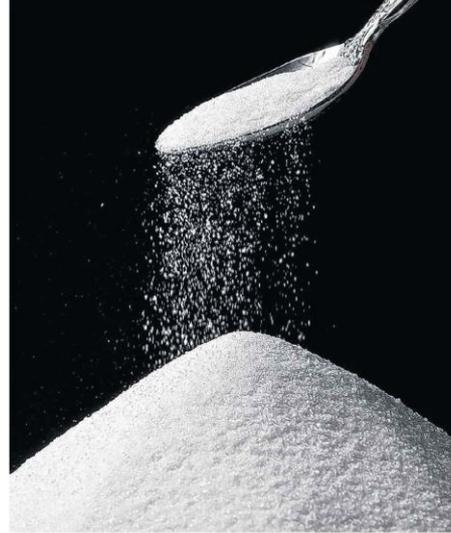


Tiroler Tageszeitung (Printausgabe) Seite 22, 18.08.2015



Darf man Milch und Zucker noch bedenkenlos konsumieren? Allorts werden Stimmen laut, die beides zum kulinarischen Prügelknaben erklären.

Foto: Stock

Das „Böse“ auf unserem Teller

Altbewährte Lebensmittel wie die Milch in Verruf zu bringen, scheint der neueste Ernährungstrend zu sein. In Wirklichkeit ist an den meisten Mythen rein gar nichts dran.

Von Kathrin Siller

Innsbruck – Dürfen wir vorstellen? Es gibt zwei neue Schreckgespenster auf unseren Tellern: Zucker und Milch. Während die Zucker-Aasketen neuerdings Schokolade, Nusschnecken und Pudding abschwören, versorgen sich die Laktose-Phobiker mit laktosefreier Milch, Butter und Eiscreme – ganz zur Freude einer frischgebackenen Industrie. Zuckersucht und Laktoseunverträglichkeit werden zu Zivilisationsleiden hochstilisiert, mit denen sich plötzlich viel zu viele herumplagen.

Viele begründen eine abrupte Ernährungsumstellung mit einer Unverträglichkeit. Allerdings: Nur die vermeintlichen Unverträglichkeiten nehmen laut der Innsbrucker Diätologin Alice Angermann zu. Geredet wird halt mehr darüber. Und Kurt Widhalm, der Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin, ergänzt: „Durch objektive Befunde wurde diese Entwicklung nicht verifiziert.“

Die Ernährungswissenschaftlerin Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin des forum.ernährung heute, kann nicht verstehen, warum etwa die Milch auf einmal als Buhmann herhalten muss. „Milch macht weder dick noch zuckerkrank noch verschleimt sie oder baut Kalzium aus dem Knochen ab.“ Dafür verhilft ihr immer schlechter werdender Ruf anderen Milcharten – Reismilch etwa – zu immer größerem Absatz. Sie haben zwar ihre Berechtigung, werden aber in hochtechnisierten Verfahren hergestellt.

15 bis 20 Prozent der Bevölkerung haben allerdings tatsächlich eine Laktoseunverträglichkeit, die sich mittels Atemtest leicht diagnostizieren lässt. Von einer Diagnose zu sprechen ist allerdings

nicht ganz richtig, schließlich ist die Laktoseintoleranz keine Krankheit: Bei Asiaten und immerhin drei Vierteln aller Sizilianer ist das Enzym Lactase, mit dem wir hierzulande Milch verdauen können, nämlich gar nicht aktiv.

„Die Nahrungsmit-telunverträglich-keiten nehmen nicht zu. Nur die vermeintlichen.“

Alice Angermann
(Diätologin)

Etwas nicht zu vertragen gehört heute zum guten Ton – ohne zu wissen, ob es medizinisch gesehen wirklich so ist. Schließlich geben Ernährungsrichtlinien Halt und Sicherheit, meint Angermann. „Gesundheit hat als gesellschaftlicher Wert enorm zugelegt und bei vielen ideologischen Charakter angenommen“, interpretiert Gruber diese Entwicklung.

Was sich tatsächlich verändert hat, ist laut Angermann

die verbesserte Diagnostik bei Unverträglichkeiten sowie der erhöhte Konsum am Beispiel des Fruchtzuckers. „Unser Körper kann die hohe Menge an Fruchtzucker in Säften, Süßigkeiten und Fertigprodukten nicht mehr verkraften.“

„Milch macht weder dick noch zuckerkrank noch verschleimt sie.“

Marlies Gruber
(Ernährungswissenschaftlerin)

Beispiel Smoothies: Während man glaubt, sich mit einem Fruchtsmoothie etwas Gutes zu tun, wirkt die Obstbombe fast schon wie eine Fruchtzuckerüberdosis. Dieses Beispiel zeigt bereits, dass es mühsam ist, mit Empfehlungen und Trends fertig zu werden.

Beim Thema Zucker gehen die Wogen grundsätzlich hoch. Berechtigterweise, findet Kurt Widhalm: „Wir essen einfach zu viel davon. Eine Wiener Studie hat gezeigt,

dass Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren 20 Prozent der täglichen zugeführten Energie aus Zucker zu sich nehmen, zehn Prozent sollten es sein, manche sprechen sogar von lediglich fünf.“

Im Gegensatz zur Mehrheit

„Selbst viele Mediziner, die Ernährungsbücher schreiben, haben keine Ahnung.“

em. Univ.-Prof. Kurt Widhalm
(Ernährungsmediziner)

der Ernährungstrends gibt es beim Thema Zucker klare wissenschaftliche Grundlagen: Ein Zuviel an Zucker ist nämlich tatsächlich assoziiert mit Diabetes, Fettsucht und vielen anderen Krankheiten.

Genau diese Wissenschaftlichkeit lassen andere Ernährungsrichtlinien vermissen. Für Widhalm sind die meisten Ratgeber deshalb absoluter Humbug. „Wir leben in einer Zeit, wo jeder sagen kann, was er will, auch über wissen-

schäftliche Angelegenheiten. Selbst viele Mediziner, die Ernährungsbücher schreiben, haben davon keine Ahnung“, regt sich der Mediziner auf.

Die Zuckersucht, vor der in vielen neuen Büchern gewarnt wird, gibt es medizinisch gesehen gar nicht. Die Lust auf Süßes ja. Sie ist angeboren und bereits bei Neugeborenen zu beobachten. Die Frage ist also, wie sehr wir dieser Lust nachgeben wollen: Genügt ein Stückchen Schokolade zum Kaffee oder übermannt uns regelmäßig ein Heißhunger auf Marmelade, Kekse, Riegel und Säfte. „Es gibt Gewohnheitseffekte“, sagt Gruber, „uns schmeckt, was wir regelmäßig essen. Und nicht umgekehrt. Wir essen nicht automatisch nur, was uns schmeckt. Wie süß eine Speise sein muss, damit wir sie mögen, können wir also steuern und trainieren.“

Panik davor ist aber fehl am Platz. Mit einer radikalen Zuckerfrei-Diät beruhigt der Asket also eher sein Gewissen oder beeindruckt Freunde, die sich willenlos eine Extraportion Kuchen aufladen. Auf etwas vollkommen zu verzichten ist für die Psyche auf lange Sicht aber ungünstig. Der mäßige Umgang macht's, zum Beispiel Zucker wie ein Gewürz zu verwenden.

Die Frage, die sich aber auch jetzt wieder stellt, ist: Wie schaut gesunde Ernährung eigentlich aus? „Gesund ist, was gut aussieht, gut riecht, gut schmeckt und ein angenehmes Gefühl hinterlässt. Dann brauche ich auch niemanden, der mir sagt, dass ich etwas nicht vertrage“, antwortet Angermann. „Gesund ist eine bunte Abwechslung – frei nach dem Motto ‚von überall ein bisschen etwas‘“, meint Gruber. „Das ist weder spektakulär noch neu und wahrscheinlich auch deswegen so wenig attraktiv.“

Kommentar

Kann denn Essen Sünde sein?

Von Kathrin Siller

Von Ernährungstägern hielt ich stets gesunden Abstand. Zum Glück, sage ich heute, denn lässt man sich die Titel der druckfrischen Ernährungsratgeber auf der Zunge zergehen, könnte einem angst und bange werden. Darin werden Grundnahrungsmittel, die jahrelang bedenkenlos verzehrt wurden, systematisch zum Feind erklärt. „Die Milch macht's. Wie ein Grundnahrungsmittel unsere Gesundheit ruiniert“ ist ein solcher Kandidat. In dem Wälzer „Weizenwampe. Getreidefrei fit und schlank“ werden die gesundheitlichen Schäden des Weizenkonsums durchgekaut. Und in „Die 50 besten Zuckersucht-Killer“ ist von „Zuckerfallen“, „zuckersüßen Sünden“ und „Gift für unsere Figur und Gesundheit“ die Rede. Da mag ich gar nicht weiterlesen. Zucker pauschal als Gift zu titulieren, ist einfach Blödsinn. Auch in „Paleo Sweet. 100 x süß – ganz ohne Sünden“ (also ohne Weizen, Gluten, Laktose) wird das religiöse

Reizwörtchen bemüht. Mein Gott, wenn jetzt schon Weizen Sünde ist, dann habe ich morgen viel zu beichten. Man möge mich bitte nicht falsch verstehen: Bewusste Ernährung ist jeder seinem Körper schuldig. Auf sein Bauchgefühl zu hören, gilt als A und O gesunder Ernährung. Aber aus Prinzip alles zu verteideln, hilft niemandem, im Gegenteil: Es führt dazu, dass die Zahl der Orthorektiker ansteigt, also jener Menschen, bei denen das Aussuchen gesunder Lebensmittel zum Zwang wird. Es führt dazu, dass bald schon jeder Zweite glaubt, von der Laktose im Cappuccino und vom Gluten in der Semmel Bauchzwicken zu bekommen. Es führt zu Angst und Unsicherheit. Und wenn der neuerdings zuckerabstinente Freundeskreis beim Anblick der Schokomousse panisch vom Tisch flüchtet, mag ich bald niemanden mehr einladen.

kathrin.siller@t.com

