

Unsere Ernährungsbiografie

Wer sie kennt, lebt gesünder

Hans Konrad BIESALSKI ist kein Unbekannter, wenn es um Ernährung und Ernährungsmedizin geht. Zahlreiche Fachartikel und etablierte Lehrbücher entstanden unter seiner (Mit-)Autoren- und Herausgeberschaft. Hier nun ein Buch, das sich von Optik und Vertriebsweg klar an das „breite Publikum“ wendet und dem Klappentext zufolge „endlich zum Thema Ernährung die richtigen Antworten gibt“ – nur: Auf welche Fragen und warum mit einem solch irreführenden Titel? Nach Wikipedia ist Biografie „die Lebensbeschreibung einer Person, ... die Präsentation des Lebenslaufes eines Menschen“. Mit „unsere Ernährungsbiografie“ vermischt BIESALSKI durchgängig zwei Begriffe und Zeitabschnitte:

- Die Stammesgeschichte (Phylogenese), also der evolutionäre Hintergrund, der aus der Perspektive des Autors begann, als unsere Vorfahren klimabedingt den Wald verließen, um in der Savanne Tiere zu jagen, also vor rund 2,5 Mio. Jahren. Seit dieser Zeit habe sich die genetische Basis etabliert, auf der unser Stoffwechsel und auch unsere Ernährungsweise gründet.
- Ebenfalls ins Biografische gehört demnach das 1 000-Tage-Zeitfenster von der Zeugung bis Ende des 2. Lebensjahres, in dem

auf diesem genetischen Fundament epigenetische Feinjustierungen – als Metapher gebraucht der Autor den Begriff „Wettervorhersage“ – quasi als Werkseinstellung des Säuglings im Mutterleib und in der Kleinkindphase angelegt werden.

Entlang dieses Gerüsts aus spannenden und gerade für Laien sicherlich neuen Erkenntnissen der epigenetischen Forschung behandelt das Buch dann Themen wie die Selfish-Brain-Theorie¹, Belohnungssystem und Hunger-Sättigungs-Regulation, am Beispiel der „gesunden Dicken“ das Übergewichtsparadox, streift kurz die Mikrobiomforschung und spießt Ernährungstrends (*free from*, Paläo) auf und spart auch nicht an Spitzen gegenüber Aussagen von Fachgesellschaften. Durch alle Kapitel spinnt sich als weiterer roter Faden das langjährige Forschungsgebiet des Autors, der verborgene Hunger („*hidden hunger*“), also die unzureichende Versorgung mit Mikronährstoffen. Die wichtigsten erwähnten Studien sind im Quellenverzeichnis zusammengestellt.

Was hat dies alles mit Ernährungsbiografie zu tun? Nun sind Wissenschaftler im korrekten Umgang mit Begriffen in der Regel recht sorgsam. Hier stellt sich die Frage: Haben Autor, Lektor und Verlag aus Vermarktungsgründen den Begriff Ernährungsstammbaum oder -genealogie gescheut und die begriffsverwirrende Vermischung mit dem ja bereits existierenden (soziologischen) Forschungsansatz der Essbiografie² in Kauf genommen?

Das individuelle Leben des Menschen, also der Zeitraum, den ich als (auch Ernährungs-)Biografie bezeichnen würde, blitzt nur dann auf, wenn es gilt, die oben beschriebenen genetisch/epigenetisch festgelegten Mechanismen im Sinne der Gewichtskontrolle auszutricksen bzw. zu „resetten“ (S. 175) oder gar den „schicksalhaften Prozess unserer Ernährungsbiografie zu beeinflussen“ (S. 227). Allerdings bekennt der Autor: „Die Ursachen [für Übergewicht] sind so vielschichtig, dass sie weit über den Rahmen dieses Buches hinausgehen, zumal die Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen gewichtsbestimmenden Faktoren so schwer zu ermitteln sind“ (S. 147).

Darin liegt aus Sicht des Rezensenten die eigentliche Schwäche des Buches: Die mechanistische Sichtweise des menschlichen

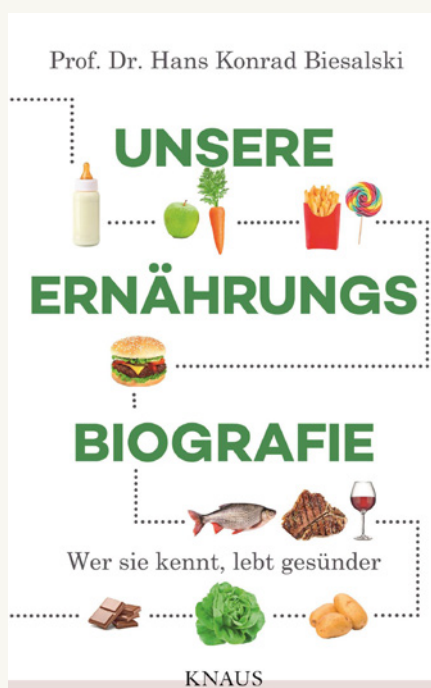
Lebens blendet zu viele Aspekte des Phänomens Ernährung aus oder streift sie nur (wenn es, wie auf S. 45 um den Kreislauf von sozialer Ungleichheit, Armut und Mangelernährung, gerade auch im reichen Deutschland geht).

Zugleich werden die Leser an manchen Stellen mit Studiendetails überfrachtet, um an anderer Stelle mit flapsigen Formulierungen verkürzt zu argumentieren. So besteht die Gefahr, dass die auf dem Klappentext beworbenen „richtigen Antworten“, nämlich der entkrampftere Blick auf ein leichtes (BMI-)Übergewicht bei körperlicher Gesundheit, eine gesunde Skepsis gegenüber ständig neuen Ernährungstrends, die Sensibilisierung für eine ausgewogene Ernährung, Stressreduktion und mehr Bewegung im Alltag auf der Strecke bleiben bzw. die Leser nach der 240-seitigen Lektüre die Argumente für die Antworten wieder aus dem Blick verloren haben.

Dr. Udo Maid-Kohnert, Pohlheim

Hans Konrad Biesalski, unter Mitarbeit von Susanne Warmuth und Oliver Domzalski: *Unsere Ernährungsbiografie* Wer Sie kennt, lebt gesünder 253 S., 19,99 €, Paperback 1. Aufl., Knaus Verlag, München 2017

ISBN: 978-3-8135-0764-5



¹ „Das egoistische Gehirn. Wie die menschliche Gewichtsvielfalt entsteht“ (Achim PETERS), ERNÄHRUNGS UMSCHAU 4/2012, S. 210–218

² „Biografische Arbeit und Umgang mit subjektiven Theorien in der Ernährungsberatung“ (Ute ZOCHER), ERNÄHRUNGS UMSCHAU 6/2017, S. M339–M351 und Special „Essbiografien in der Ernährungsberatung“ in diesem Heft ab S. M506

Foodreport 2018

Die 5. Ausgabe des Foodreports steht nach dem Vorjahres-Thema „Algen“ nun unter dem Motto „Das Ende der Beilage – Die neue Rolle der Pflanzen“. Zentral ist dieses Jahr laut Ernährungswissenschaftlerin Hanni RÜTZLER und Kulturwissenschaftler Wolfgang REITER die Wende in unserer Esskultur hin zu Gemüse und Hülsenfrüchten: Zwar werden nicht alle zu Vegetariern oder Veganern, aber Fleisch steht nicht immer im Mittelpunkt einer (Haupt)Speise. Nicht nur Ersatzprodukte, sondern raffinierte Zubereitungsarten für Gemüse und Hülsenfrüchte und für bisher nicht verwendete Pflanzenteile wie Karottengrün werden wichtiger („From Leaf to Root“). Aus gesundheitspolitischer Sicht kann dieser Trend hilfreich sein, denn: „Kulinarisches Upgrading ist wirkungsvoller als gesundheitspolitisches und veganes Mantra“ (S. 53). Für neue pflanzliche Geschmackserlebnisse sind Esskulturen anderer Länder Inspirationsquellen. Dies spiegelt sich im Gastro-Trend wider: Die neue Levante¹-Küche aus Israel, Syrien, Jordanien und dem Libanon hält Einzug mit Falafel, Hummus, Taboulé, Za’atar u. v. m. In der levantinischen Küche wird die israelische Küche „arabisiert“. Vegetarisches Kochen mit Hülsenfrüchten, vielen Kräutern und Gewürzen ist selbstverständlich. Das hierarchische Speisensystem wird in Frage gestellt und es wird weltoffener, gesünder, aromatischer und v. a. gemeinsam gegessen.

Ein Trend auf Herstellerebene ist „De-Processing“: Lebensmittelindustrie und Start-ups versuchen dem Wunsch nach natürlicheren, geringer verarbeiteten Produkten entgegenzukommen, mehr Transparenz bezüglich der Herkunft zu ermöglichen und die Qualität der Ausgangsprodukte und Verarbeitungsprozesse herauszustellen. Diese Entwicklung lässt eine „Natural Food Industry“ entstehen, die auf andere Herstellungsverfahren setzt, bspw. „mehr Physik und weniger Chemie“ zur Konservierung. „Meet Food“ ermöglicht neben dem Verbrauchen nun auch das Erleben von Lebensmitteln – in gläsernen Manufakturen bis hin zu Handwerkskursen. Zu den schon im vorigen Foodreport² beschriebenen Trends wie Brutal Lokal/Wild Food, Convenience 2.0 oder New Flavoring kommen u. a. folgende hinzu: „The New Breakfast“ beschreibt den Frühstücks-Boom, bis spät in den Nachmittag hinein. In der Foodbranche zeigt der Megatrend „Gender Shift“ Wirkung: Nach Winzerinnen und Sommelieren setzen immer mehr weibliche Küchenchefs

in der (noch) männlichen Domäne neue Akzente. Die Food Branche wird reicher um „Female Connaisseurs“. Der Foodreport ist wie jedes Jahr eine grafisch sehr schön aufbereitete Inspirationsquelle für Ernährungsfachkräfte, Hersteller/Handel, Gastronomie und politische Akteure und macht Lust auf das vielfältige Thema Essen und Trinken.



Stella Glogowski, Pohlheim

Zukunftsinstitut, Lebensmittel
Zeitung (Hg), Hanni Rützler,
Wolfgang Reiter:
Foodreport 2018
111 S., 125 €
Zukunftsinstitut 2017

ISBN 978-3-945647-43-1

¹ Levante = Länder des östlichen Mittelmeerraums

² Foodreport 2017: ERNÄHRUNGS UMSCHAU 7/2016, S. M426;

→ www.ernaehrungs-umschau.de, Suchbegriff „Rützler“