

# Evolutionäre Ernährungswissenschaft und „steinzeitliche“ Ernährungsempfehlungen – Stein der alimentären Weisheit oder Stein des Anstoßes?

## Teil 1: Konzept, Begründung und paläoanthropologische Befunde

Alexander Ströhle und Andreas Hahn, Abteilung Ernährungsphysiologie und Humanernährung, Institut für Lebensmittelwissenschaft, Zentrum Angewandte Chemie der Universität Hannover

Ernährungs-Umschau 53 (2006), S. 10 ff.

### Literatur:

1. Aiello LC, Wheeler P: The expensive tissue hypothesis. *Curr Anthropol* 36: 199-222, 1995
2. Audeite R: Neanderthal. St. Martin's Paperbacks, New York 2000
3. Bayertz K: Evolution und Ethik. Größe und Grenzen eines philosophischen Forschungsprogramms. In: Bayertz K (Hrsg.): Evolution und Ethik. Reclam, Stuttgart 1993, S. 7-36
4. Broadhurst CL, Wang Y, Crawford MA, Cunnane SC, Parkinson JE, Schmidt WF: Brain-specific lipids from marine, lacustrine, or terrestrial food resources: potential impact on early African Homo sapiens. *Comp Biochem Physiol B Biochem Mol Biol* 131: 653-73, 2002
5. Broadhurst CL, Cunnane SC, Crawford MA: Rift Valley Lake fish and shellfish provided brain-specific nutrition for early Homo. *Br J Nutr* 79: 3-21, 1998
6. Buss DM: Evolutionäre Psychologie. Pearson Studium, München 2004
7. Carroll SB: Genetics and the making of Homo sapiens. *Nature* 422: 849-57, 2003
8. Cordain L, Eaton SB, Sebastian A, Mann N, Lindeberg S, Watkins BA, O'Keefe JH, Brand-Miller J: Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. *Am J Clin Nutr* 81: 341-54, 2005
9. Cordain L, Miller JB, Eaton SB, Mann N: Reply to SC Cunnane. *Am J Clin Nutr* 72: 1585-6, 2000
10. Cordain L, Miller JB, Eaton SB, Mann N, Holt SH, Speth JD: Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets. *Am J Clin Nutr* 71: 682-92, 2000
11. Cordain L: Cereal grains: humanity's double-edged sword. *World Rev Nutr Diet* 84: 19-73, 1999
12. Cordain L: The paleo diet: Lose weight and get healthy by eating the food you were designed to eat. John Wiley & Sons Inc., New York 2002
13. Cordain L: The nutritional characteristics of a contemporary diet based upon paleolithic food groups. *JANA* 5: 15-24, 2002
14. Darwin C: Die Entstehung der Arten durch natürliche Zuchtwahl. Reclam, Stuttgart 1963 [engl. Orig. 1859]
15. Dobzhansky T: Nothing makes sense in biology except in the light of evolution. *American Biology Teacher* 35: 125-9, 1973
16. Eades MR, Eades MD: The protein power life-plan. Warner Books, New York 2000
17. Eaton SB, Cordain L, Lindeberg S: Evolutionary health promotion: a consideration of common counterarguments. *Prev Med* 34: 119-23, 2002
18. Eaton SB, Eaton SB 3rd, Konner MJ, Shostak M: An evolutionary perspective enhances understanding of human nutritional requirements. *J Nutr* 126: 1732-40, 1996
19. Eaton SB, Eaton SB 3rd, Konner MJ: Paleolithic nutrition revisited: a twelve-year retrospective on its nature and implications. *Eur J Clin Nutr* 51: 207-16, 1997
20. Eaton SB, Eaton SB: 3rd: Paleolithic vs. modern diets – selected pathophysiological implications. *Eur J Nutr* 39: 67-70, 2000
21. Eaton SB, Konner M, Shostak M: Stone agers in the fast lane: chronic degenerative diseases in evolutionary perspective. *Am J Med* 84: 739-49, 1988
22. Eaton SB, Konner M: Paleolithic nutrition. A consideration of its nature and current implications. *N Engl J Med* 312: 283-9, 1985
23. Eaton SB: Primitive health. *J Med Assoc Ga* 80: 137-40, 1991
24. Finch CE, Stanford CB: Meat-adaptive genes and the evolution of slower aging in humans. *Q Rev Biol* 79: 3-50, 2004
25. Garn SM, Leonard WR: Reply to Eaton SB: What did our late paleolithic (preagricultural) ancestors eat? *Nutr Rev* 48: 229-30, 1990
26. Gould SJ, Vrba E: Exaptation – a missing term in the science of form. *Paleobiology* 8: 4-15, 1982
27. Gould SJ: Exaptation: A crucial tool for an evolutionary psychology. *J Soc Iss* 47: 43-65, 1991
28. Gould SJ: Selbstbezogene Gene. In (ders.): Wie das Zebra zu seinen Streifen kommt. Essays zur Naturgeschichte. Suhrkamp, Frankfurt am Main 1991 [dtsc. Orig. 1986; engl. Orig. 1983]
29. Gould SJ: The exaptive excellence of spandrels as a term and prototype. *Proc Natl Acad Sci U S A* 94: 10750-55, 1997
30. Gould SJ: The Structure of Evolutionary Theory. Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge/Massachusetts/London, 2002
31. Groeneveld M: Brauchen wir eine neue ErnährungsPyramide? *Ernährungs-Umschau* 51: 308-12, 2004
32. Hahn A, Ströhle A, Wolters M: Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2005
33. Hahn A, Ströhle A: Die Steinzeiternährung: ein (un)zeitgemäßes Ernährungsprogramm? In: Heseker H, Stehle P, Oberritter H (Hrsg.): Tagungsband zur Arbeitstagung der DGE 2005. Aktuelle Aspekte in der Ernährungsbildung und -beratung. Bonn, 2005
34. Hill K: Hunting and human evolution. *J Hum Evol* 11: 521-44, 1982
35. Hoffmann I: Transcending reductionism in nutrition research. *Am J Clin Nutr* 78: 514S-6S, 2003
36. Keil G, Schnädelbach H: Naturalismus. In: Keil G, Schnädelbach H (Hrsg.): Naturalismus. Suhrkamp, Frankfurt am Main 2000
37. Kenrick DT, Li NP, Butner J: Dynamical evolutionary psychology: individual decision rules and emergent social norms. *Psychol Rev* 110: 3-28, 2003
38. Kutschera U: Streitpunkt Evolution. Darwinismus und Intelligentes Design. Naturwissenschaft und Glaube Bd. 2, Lit Verlag, Münster 2004
39. Laden G, Wrangham R: The rise of the hominids as an adaptive shift in fallback foods: Plant underground storage organs (USOs) and australopith origins. *J Hum Evol* 49: 482-98, 2005
40. Leitzmann C, Keller M, Hahn A: Alternative Ernährungsformen. Hippokrates, Stuttgart 2005 [Orig. 1999]
41. Leonard WR: Food for thought. Dietary change was a driving force in human evolution. *Sci Am* 287: 106-15, 2002
42. Lindeberg S, Cordain L, Eaton SB: Biological and clinical potential of a paleolithic diet. *J Nutr Environ Med* 13: 149-60, 2003
43. Mahner M, Bunge M: Philosophische Grundlagen der Biologie. Springer, Berlin/Heidelberg/New York 2000
44. Mann N: Dietary lean red meat and human evolution. *Eur J Nutr* 39: 71-9, 2000
45. Milner JA: Functional foods: the US perspective. *Am J Clin Nutr* 71: 1654S-9S, 2000
46. Milton K: A hypothesis to explain the role of meat-eating in human evolution. *Evol Anthropol* 8: 11-21, 1999

47. Milton K: Nutritional characteristics of wild primate foods: do the diets of our closest living relatives have lessons for us? *Nutrition* 15: 488-98, 1999
48. Milton K: The critical role played by animal source foods in human (*Homo*) evolution. *J Nutr* 133: 3886S-92S, 2003
49. Mitchell PCV: On the intestinal tract of mammals. *Trans Zool Soc Lond* XVII: 437-536, 1905
50. O'Keefe JH Jr, Cordain L: Cardiovascular disease resulting from a diet and lifestyle at odds with our Paleolithic genome: how to become a 21st-century hunter-gatherer. *Mayo Clin Proc* 79: 101-8, 2004
51. Resnik D: Adaptationism: hypothesis or heuristic? *Biology and Philosophy* 12: 39-50, 1997
52. Richards MP: A brief review of the archaeological evidence for Palaeolithic and Neolithic subsistence. *Eur J Clin Nutr* 56: 1270-8, 2002
53. Richards MP, Pettitt PB, Stiner MC, Trinkaus E: Stable isotope evidence for increasing dietary breadth in the European mid-Upper Palaeolithic. *Proc Natl Acad Sci U S A* 98: 6528-32, 2001
54. Richards MP, Jacobi R, Cook J, Pettitt PB, Stringer CB: Isotope evidence for the intensive use of marine foods by Late Upper Palaeolithic humans. *J Hum Evol* 49: 390-4, 2005
55. Sober E: *Philosophy of Biology*. Westview Press, Boulder 2000 [Orig. 1993]
56. Sommer E: *The Origin Diet: How eating in tune with your evolutionary roots can prevent disease, boost vitality and help you stay lean and fit*. Henry Holt, New York 2001
57. Sorenson MV, Leonard WR: Neandertal energetics and foraging efficiency. *J Hum Evol* 40: 483-95, 2001
58. Spaeth JD: Early hominid hunting and scavenging: The role of meat as an energy source. *J Hum Evol* 18: 329-43, 1989
59. Spaeth JD: Energy source, protein metabolism, and hunter-gatherer subsistence strategies. *J Anthropol Archeol* 2: 1-31, 1983
60. Stegmüller W: Das Problem der Induktion: Humes Herausforderung und moderne Antworten. In: Lenk (Hrsg.): *Neue Aspekte der Wissenschaftstheorie*. Vieweg, Braunschweig 1971, S. 13-74
61. Ströhle A, Hahn A: Unwissenschaftliche Nachschrift oder die endlose und dabei doch beendbare Ernährungsdebatte. *Ernährungs-Umschau* 52: 180-86, 2005
62. Ströhle A, Hahn A: Was Evolution nicht erklärt. *Ernährungs-Umschau* 50: 481-2, 2003
63. Ströhle A: Was die Evolution (nicht) lehrt oder: Paläolithische Nahrung für paläolithische Gene!? In: Schwarz M (Hrsg.): *Fleisch oder Nudeln. Ernährungsempfehlungen auf Schlinger-Kurs?* Kassel University Press, Kassel 2005, S. 30-45
64. Voland E: *Grundriss der Soziobiologie*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg/Berlin 2000 [Orig. 1993]
65. Vollmer G: Der Evolutionsbegriff als Mittel zur Synthese. Leistung und Grenzen. In: Vollmer G: *Biophilosophie*. Reclam, Stuttgart 1995, S. 59-91
66. Weissburger JH: Worldwide optimal nutrition, disease prevention, and health promotion. *Nutrition* 15: 949-50, 1999
67. Wilson EO: *Sociobiology – the new synthesis*. Harvard University Press, Cambridge, MA 1975
68. Wood B: Hominid revelations from Chad. *Nature* 418: 133-5, 2002
69. Worm N: Syndrom X oder ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeit-Diät aus der Wohlstandsfaile. Hallwag, München und Bern 2000
70. Wrangham R, Conklin-Brittain N: Cooking as a biological trait. *Comp Biochem Physiol A Mol Integr Physiol* 136: 35-46, 2003
71. Wrangham RW, Jones JH, Laden G, Pilbeam D, Conklin-Brittain N: The Raw and the Stolen. *Cooking and the Ecology of Human Origins*. *Curr Anthropol* 40: 567-94, 1999
72. Wuketits M: *Soziobiologie. Die Macht der Gene und die Evolution sozialen Verhaltens*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg/Berlin/Oxford 1997
73. Yesner DR: Maritime hunter-gatherers: ecology and prehistory. *Curr Anthropol* 21: 727-50, 1980