

## ***Wer alt werden will sollte weniger essen***

**Herr Kleinridders, Sie sind Molekularbiologe und forschen in Potsdam zum Thema Ernährung für ein gesundes Altern. Welche wissenschaftliche Erkenntnis hat Sie in den vergangenen Jahren am meisten überrascht?**

Wie sehr eine Reduktion der Nahrungsmenge und eine erhöhte Langlebigkeit miteinander zu tun haben. So kommt es laut neueren Studien nicht nur auf die Nahrungsmenge, sondern auch auf die Zusammensetzung an.

**Aber was genau heißt weniger essen?**

In Studien konnte zum Beispiel gezeigt werden, dass Intermittent Fasting, also periodisches Fasten, vorteilhaft für die Hirnfunktion ist. Früher war es ja purer Luxus, Fett für Zeiten sparen zu können, in denen keine Nahrung vorhanden war. Wir waren Jäger und Sammler. Heute sind wir schlicht Konsumenten. Essen ist immer verfügbar und wir nehmen mehr zu uns, als nötig wäre. Dies ist eine Ursache des erhöhten Auftretens von Fettleibigkeit in unserer heutigen Gesellschaft.

**Heißt das, Sie plädieren für Intermittent fasting?**

Nein, dafür plädiere ich nicht. Ich plädiere dafür, dass wir aufgeklärt und vernünftig essen.

**Vegan, Rohkost, Paleo: ständig wird ein neuer Ernährungstrend ausgerufen. Es kursiert atemberaubend viel Halbwissen – die Vernunft bleibt dabei gerne auf der Strecke.**

Ja. Nehmen wir die Trennkost. Menschen, die der Trennkost nachgehen, glauben dass der Körper nicht gemeinsam Proteinen und Kohlenhydraten aufnehmen kann und es bei einer Mischkost zu einer Übersäuerung des Körpers kommt. Da Hülsenfrüchte Eiweiß und Kohlenhydrate enthalten, sollen diese für die Trennkost als Lebensmittel ungeeignet sein. Allerdings bestehen viele Nahrungsmittel aus Kohlenhydraten und Proteinen und sind dennoch in der Trennkost zugelassen. Unser Magen-Darm-System ist problemlos in der Lage Proteine und Kohlenhydrate gleichzeitig zu verdauen, so dass diese Behauptung wissenschaftlich nicht tragbar ist.

Ein anderes Beispiel ist die Verteufelung von Fett, dabei gibt es gute und schlechte Fette, aber Fett an sich ist nicht schlecht. Es kommt auf die Details an: auf die Menge und die Fettzusammensetzung. Es sollte eine Reduktion von gesättigten Fettsäuren angestrebt werden. Andererseits sind einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die beispielsweise vermehrt in Nüssen und Avocados vorkommen, extrem wichtig, für die Hirnfunktion, für den Metabolismus.

**Dennoch ist es oft so, dass Lebensmittel, die einst als problematisch galten – Stichwort Flüssigkeitsräuber Kaffee – plötzlich problemlos konsumiert werden können. Beim Spinat wurde schlicht die Kommastelle beim Eisengehalt falsch gesetzt, was ihn auf dem Papier gesünder machte, als er in Wahrheit ist.**

Wir gewinnen immer neue Erkenntnisse in der Wissenschaft und diese haben natürlich auch einen Einfluss auf Ernährungsempfehlungen, wie z.B. beim Kaffee. Ein anderes Problem ist die Nahrungsmittelindustrie, die dem Verbraucher beispielsweise suggeriert: diese Süßigkeiten sind fettarm. Das stimmt zwar, aber gleichzeitig enthalten diese Lebensmittel sehr viel Zucker. Es muss insgesamt eine sehr viel bessere Aufklärung stattfinden. Ernährung müsste in der Schule eine noch viel größere Rolle spielen. Wichtig ist auch, das Essen als wirkliche Mahlzeit zu verstehen, sprich, dass man konzentriert isst, langsam, dass man am Tisch sitzen bleibt. Wir sehen und riechen das Essen, unser Gehirn ist in diesem Kontext enorm wichtig.

Der Prozess des Sättigungsgefühls wird im zentralen Nervensystem verarbeitet. In gewissen Maßen kann man Geschmack, besonders im Kindesalter, steuern. Die Kinder sehen, was ihre Eltern essen und häufiges Anbieten von anfangs abgelehntem Essen „Stichwort Brokkoli“ kann zur Akzeptanz führen. Mit einer guten Ernährung von Kindesalter an können wir extrem viel präventiv tun und sehr wahrscheinlich Folgeerkrankungen vermindern – und dadurch auch das Gesundheitssystem entlasten. Wir alle wollen ja gesund altern, geistig und körperlich fit. Aber dazu gehört auch ein bewusstes Leben – nicht nur, was das Essen, sondern auch, was den Sport betrifft.

### **Wie groß ist der Einfluss der Ernährung auf die geistige Leistungsfähigkeit?**

Er ist extrem groß. Es ist gezeigt worden, dass Unterernährung einen enormen Einfluss auf die geistige Entwicklung von Kindern hat. Unterernährung führt zu einer schlechteren Konzentration, die Kinder konnten sogar weniger gut hören. Es ist wirklich sehr wichtig, dass Kinder gut ernährt werden, was mit der Muttermilch für ein optimales Wachstum und die Gesundheit des Kindes in den ersten sechs Monaten beginnt.

### **Was ist die optimale Ernährung für Kinder?**

Eine ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig für die Entwicklung von Kindern. Da Kinder sehr aktiv sind, empfiehlt sich eine abwechslungsreiche Mischkost mit hoher Energiedichte, welche an ihr Alter und körperliche Aktivität angepasst ist und ausreichend Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser oder ungesüßten Tees.

### **Wie sieht es mit Fleisch aus?**

Gegen Fleisch ist nichts einzuwenden, nur nicht jeden Tag. Ein, zwei Mal die Woche Fleisch ist okay. Aber man sollte es nicht übertreiben. Studien zeigen, dass eine Überversorgung mit rotem Fleisch das Krebsrisiko im Darm erhöht. Hier sollte Geflügelfleisch und Fisch bevorzugt werden.

### **Ist es dann nicht gesünder, ganz auf Fleisch zu verzichten?**

Fleisch enthält viele wichtige Nährstoffe, die für den Körper einfach aufzunehmen sind. Als Vegetarier müssen Sie die Nährstoffe auf andere Weise aufnehmen, zum Beispiel über Gemüse und Vollkorn. Vollkorn ist sehr wichtig. Der Aufschluss von komplexen Zuckern

geschieht langsamer als von Einfach- oder Zweifachzuckern, wodurch keine großen Blutzuckerspitzen entstehen. Ein langes Kauern ballaststoffreicher Lebensmittel fördert das Sättigungsgefühl. Ein Weißbrot kaut man dreimal, und schluckt es dann runter. Allerdings setzen sich viele Vegetarier vermehrt mit der Nahrung auseinander und ernähren sich dadurch bewusster. Bei Veganern wird eine optimale Versorgung schon deutlich schwieriger.

**Zumal wir alle ständig, ob nun tatsächlich oder nur gefühlt, unter Zeitdruck stehen. Fast Food kommt einem da sehr gelegen!**

Und wir werden auch immer übergewichtiger. In Amerika umfasst diese to-go-Kultur ja nicht nur den Kaffee, sondern auch das Frühstück, etc. Doch wer während des Gehens isst, der bekommt gar nicht mit, was er zu sich nimmt und verarbeitet auch das Hungergefühl nicht wirklich. Es gibt aber auch gesundes Fast Food und dieses gesunde Fast Food kommt mehr und mehr, denken Sie beispielsweise an die Biomarkt-Imbisse. Gesundes Essen bedeutet nicht, dass es immer lange zubereitet werden muss, im Gegenteil, es kann auch schnell gehen. Wichtig ist, dass gesundes Essen finanzierbar bleibt, und zwar für alle.

**Muss es immer Bio sein?**

Nein, muss es nicht! Ich habe noch keine wegweisende Studie gesehen, die gezeigt hat, dass Biogemüse förderlicher für die Gesundheit ist als herkömmliches Gemüse. Allerdings ernähren sich viele Bio-Käufer gesundheitsbewusster. Bioprodukte besitzen vielleicht mehr Antioxidantien, aber es gibt zur Zeit keine klaren wissenschaftlichen Daten, die zeigen, dass Biogemüse besser für unsere Gesundheit ist. Ein Vorteil bei Bio liegt darin, dass der Bioanbau umweltschonender ist und wenn man regionale Produkte vom Biobauern kauft, kann man zudem die regionale Wirtschaft fördern. Dies gilt allerdings für jeden regionalen Produkteinkauf.

**Aber es spielt doch eine Rolle, ob und wie das Gemüse gespritzt wurde.**

Richtig. Da gibt es wenig Zweifel, dass hier die Bioprodukte klar besser sind und eine geringere Belastung an Pestiziden aufweisen. Eine Reduktion der Pestizidexposition ist natürlich wünschenswert, aber eine potentielle Gesundheitsförderung durch vermehrten Verzehr von Bioprodukten und einer daraus resultierenden Minderbelastung von Pestiziden ist sehr schwer einzuschätzen.