

Mit Diäten glücklich werden? – Ernährungskonzepte in der Diskussion

Low-carb-Diät, Steinzeit-Diät, Mittelmeer-Diät oder doch lieber eine South-Beach-Diät? In den letzten Jahren wurden neue Ernährungskonzepte entwickelt und alte Lehrsätze in Frage gestellt. Am 11. März wurde in der Dr. Rainer Wild-Stiftung in Wieblingen im Rahmen der Tagung ‚Ernährungskonzepte in der Diskussion: Neues Wissen – neue Ideologien?‘ zu solchen und ähnlichen Fragen Stellung genommen sowie das Für und Wider der aktuellen Diskussion ausgelotet. Dazu eingeladen hatte die Abteilung für Ernährungs- und Haushaltswissenschaft und ihre Didaktik und das Institut für Weiterbildung der Pädagogischen Hochschule Heidelberg sowie die Dr. Rainer Wild-Stiftung. Die Tagung unter der Leitung von Frau Prof. Dr. Barbara Methfessel (Pädagogische Hochschule Heidelberg) und Frau Dr. Gesa Schönberger (Dr. Rainer Wild-Stiftung) richtete sich vor allem an Lehrkräfte und andere Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Ernährungsbereich. Im Fokus der Referentinnen und Referenten stand die Analyse und Erörterung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse auf dem Gebiet der Ernährungskonzepte, wobei besonders die daraus gefolgerten Theorien und ihre Umsetzung in die Praxis überprüft und kritisch reflektiert wurden. Grundtenor der Tagung war, für gängige und weit verbreitete Manipulationsstrategien, wie sie bei der Vermarktung der neuen Diäten und in der Werbung niederschlagen sowie auch Eingang in Unterrichtsmaterialien finden, bei den Teilnehmenden ein neues Bewusstsein hervorzurufen. Lehrkräfte und unabhängige wissenschaftliche Fachgesellschaften stehen stets vor der dringenden Aufgabe, Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit frei von Lobbyeinflüssen auf der Grundlage der aktuell verfügbaren Literatur regelmäßig zu überprüfen. Wer sich also für eine Diät entscheidet, sollte sich zuletzt immer auch die alten kritischen Fragen stellen: Wer verdient daran und wer profitiert davon? Auch die Naturgesetze sind nicht überwindbar. Nach wie vor, so erinnerte Prof. Dr. Helmut Hesecker (Universität Paderborn) in seinem Vortrag, gelte der einfache Grundsatz: Abnehmen ist nur dann möglich, wenn mehr Energie verbraucht als aufgenommen wird.

Hesecker beleuchtete in seinem Vortrag die Diskussion um den glykämischen Index (GI), der das Maß für die Höhe des Blutglukosespiegels und damit der Insulinausschüttung nach dem Verzehr einer bestimmten Kohlenhydratmenge ist. Diäten, die sich am glykämischen Index orientierten, wie z.B. die South-Beach-Diät, die LOGI-Diät oder die GLYX-Diät, würden mit griffigen Slogans wie ‚Low-carb‘ oder ‚Atkins-friendly‘ populär gemacht. Solche Diäten zeichneten sich durch eine kohlenhydratarme, dafür aber fettreiche Ernährung aus: glückliches Abnehmen also, weil angeblich kein Hungergefühl auftrete. Hier hätten viele Buchautoren, Journalisten und „fortschrittliche“ Ernährungsberater einen neuen Markt entdeckt und nutzten die „Low-carb-Mania“ für eigene geschäftliche Erfolge. Auch Teile der Lebensmittelindustrie hätten hier neue Marktchancen erkannt und produzierten bereits sogar Hamburger ohne Brötchen. Auch die Atkins- bzw. Steinzeitdiät, bei der es sich ebenfalls um eine strenge kohlenhydratarme Ernährung handelt, scheint mit dem heutigen Lebenswandel nur schwer vereinbar. Hier sei eine ausgewogene Ernährung, das heißt kohlenhydratreich und moderat in der Fettzufuhr, in Kombination mit reichlich körperlicher Bewegung langfristig doch am ehesten geeignet, Übergewicht und damit einhergehende

Folgeerkrankungen zu verhindern oder zu reduzieren. Der Kaloriengehalt der Nahrung und der Energieverbrauch durch körperliche Bewegung seien für das Abnehmen und als Vorbeugung einer Gewichtszunahme entscheidend. Außerdem ergebe sich bezüglich sämtlicher Diäten ein anhaltender Gewichtsverlust auch immer nur, wenn die Ernährungsform langfristig beibehalten werde.

In einem weiteren Tagungsvortrag von Frau Prof. Dr. Ingrid-Ute Leonhäuser (Justus-Liebig-Universität Gießen) wurde die Mittelmeerkost als eine lebensstilgerechte Alternative vorgestellt und hinterfragt. Kernelemente der Mittelmeerkost sind der Vorzug von Olivenöl vor tierischen Fetten, ein hoher Verzehrsanteil von Gemüse und Hülsenfrüchten ebenso wie Fisch und Meeresfrüchten, wenig fett- und zuckerreiche Backwaren sowie wenig Fleisch beziehungsweise vorwiegend Geflügel und moderater Weinkonsum. Die gesundheitsfördernden Effekte der mediterranen Ernährung erweisen sich nach wissenschaftlicher Darstellung zwar als offensichtlich. Jedoch war man sich nach anschließender Diskussion einig, dass sich sinnvollerweise immer nur Aspekte der Mittelmeerkost in unser Ess- und Trinkverhalten integrieren lassen. Schließlich muss der mediterrane Ernährungsstil ganzheitlich als Teil des Lebensstils betrachtet werden, der sich nicht eins zu eins übertragen lässt. Interessant waren in diesem Zusammenhang Meinungsverschiedenheiten im Plenum bezüglich des Konsums von nicht saisonbedingten und einheimischen Obst- und Gemüsesorten.

Anne Seibold, Studentin der Pädagogischen Hochschule referierte kritisch in über fächerübergreifendes Unterrichtsmaterial zum Thema „Fleisch“. Gemeinsam mit Birgit Daum, Florian Kienle und Gerti Schmitt beschäftigte sie sich mit diesem Thema im Rahmen des Hauptseminars ‚Ernährungs- und Verbraucherbildung‘ im Wintersemester 2004/05. Die Ergebnisse ihrer Präsentation zeigten, in welchem großem Ausmaß die Informationen für Lehrende und Lernende teils einseitig, Interessen bestimmt, wissenschaftlich unabgesichert oder schlichtweg falsch dargestellt werden.

Zu Vorsicht, Kritikbewusstsein und gesundem Menschenverstand rief zuletzt auch Frau Prof. Dr. Barbara Methfessel in ihrem Vortrag auf. Ihr ging es besonders um das Aufdecken typischer Manipulationsmuster und erläuterte allgemeine Kriterien für die Beurteilung von Ernährungskonzeptionen.

Pädagogische Hochschule Heidelberg
Pressestelle
Nico Lindenthal
Dr. Birgitta Hohenester
Keplerstraße 87
69120 Heidelberg
Telefon: (06221) 477696
Telefax: (06221) 477273
presse@vw.ph-heidelberg.de