

Vergangene Lust am Essen

Die Tatsache, dass sich beim Essen heute alles um Funktionelle und um gesundheitliche Effekte dreht, spiegelt auch einen dramatischen Wandel der Lebensphilosophie wider. Der moderne Mensch ist derart zielorientiert, dass fast alles, was er tut, einen Zweck erfüllen muss.

VON ROLF DEGEN

Wir gehen nicht spazieren, weil es Spaß macht, sondern weil es dem Kreislauf nützt. Und auch im kulinarischen Bereich steht immer mehr der Nutzwert im Mittelpunkt. «Wir sind geradezu besessen von den gesundheitlichen Wirkungen des Essens,» klagt der amerikanische Psychologieprofessor Paul Rozin. «Die Küche ist zu einem Schlachtfeld widersprüchlicher Gefühle geworden. Dabei sind die sinnlichen Seiten des Kochens und Essens fast völlig abhanden gekommen.»

Wir essen in erster Linie, um möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Wir glauben fest daran, dass gesunde Ernährung uns vor Krankheit und frühem Sterben schützt. Es gibt heute schon Fachbücher darüber, wie eine Mutter nach der Befruchtung durch entsprechende Ernährung die Intelligenz ihrer ungeborenen Kinder anregt.

Doch ganz so einfach ist es nicht, gibt der Psychologe Rozin zu bedenken. Es sei ein Denkfehler, Gesundheit, Glück und vernünftige Ernährung gleichzusetzen. «Ganz gleich, was du isst: Sterben musst du sowieso, frü-

her oder später», lautet seine ernüchternde Devise. Rozin glaubt, dass es uns am Ende mehr schadet als nützt, wenn wir uns zu stark mit den gesundheitlichen Aspekten des Lebens befassen.

Gesunde Ernährung als Religionsersatz

Die Professorin und Ernährungswissenschaftlerin Joan Gussow von der Columbia Universität in New York geht sogar noch einen Schritt weiter. Sie glaubt, dass zumindest die amerikanische Gesellschaft von einer kollektiven Essstörung befallen ist. Die dänische Ärztin Birgit Petterson, die sich auf die Behandlung von Essstörungen spezialisiert hat, ist überzeugt, dass viele der in den vergangenen Jahren zur Vorbeugung von Krankheiten geführten Kampagnen diesen Missstand sogar noch gefördert haben. «Die Vorstellung von einem perfekten und kontrollierten Leben als Voraussetzung für Gesundheit und langes Leben fließt in den Vorbeugungsgedanken mit ein. In diesem Punkt sind die religiösen Glaubenssätze früherer Zeiten gewissermassen von der Medizin übernommen worden und



haben sich somit inhaltlich geändert», schreibt sie in ihrem Buch «Die Angst vor dem Fett». An vielen Kampagnen sei Kritik zu üben, weil sie nur auf das Anstacheln von Schuldgefühlen ausgerichtet seien. Wer Genuss beim Essen nur noch als «sündigen» und als Laster erfahren könne, habe sein Wohlbefinden eingebüsst.

Puritanische Amerikaner

Die lustfeindliche Mentalität lässt sich auch daran ablesen, dass die offiziellen Ernährungsempfehlungen in den meisten Ländern keinerlei Hinweis auf Freude und Genuss enthalten, übte kürzlich das «Food Information Council» in den USA Kri-



FOTO DON TREMAIN

Wer mit Lust und Genuss isst, nimmt mehr wertvolle Inhaltsstoffe auf und lebt gesünder.

tik. In Vietnam beginnen die Richtlinien wirklich noch mit dem Satz: «Die Bürger sollten wohlschmeckende Mahlzeiten einnehmen, die liebevoll zubereitet sind.» Und in Norwegen erklärt die Regierung ihren Bürgern, «dass die Summe von Essen und Freude Gesundheit ist.» Doch just in den USA, dem gelobten Land der Ernährungsforschung, ist nicht einmal die geringste Anspielung zu finden. «Es hängt wohl damit zusammen», meint Eileen Kennedy, Ernährungsexpertin beim amerikanischen Landwirtschaftsministerium, «dass bei uns alles, was der Gesundheit nützt, in irgend einer Form unbequem oder gar schmerzhaft sein muss.» Bei der Festlegung der jüngsten

Richtlinien wollte Kennedy die Behörden dazu bewegen, mit dem Satz «Genießen Sie eine Vielfalt von Nahrungsmitteln» anzufangen. Der Vorschlag wurde tatsächlich als «zu hedonistisch» abgelehnt. Was übrig blieb, war die Formulierung: «Essen Sie eine Vielfalt von Nahrungsmitteln.»

Wer ohne Genuss isst, schadet sich selber

Die Amerikanerin hat keine Zweifel, dass die Missachtung von Esslust und Gaumenfreude früher oder später ins Auge geht. «Manchmal ist es einfach wichtiger, nach der Devise „iss, trink und habe Spaß“ vorzugehen, als sich Sorgen um die Gesundheit in 20 Jahren zu machen.»

Experimente in Schweden haben sogar den Beweis erbracht, dass die Lust beim Speisen die Verwertung der aufgenommenen Nährstoffe besiegelt. In einer Studie bekamen Versuchspersonen eine Mahlzeit aus Hamburgern, Bohnen und Kartoffelpüree serviert. Die Hälfte der Probanden erhielt das Menü in einer appetitlichen Aufmachung vorgesetzt, bei der anderen Hälfte wurde das identische Substrat als unförmiger, kleingestampfter Brei aufgetischt. Überraschendes Resultat: Die Konsumenten der Paste nahmen 70 Prozent weniger Eisen aus der Mahlzeit auf. Zum gleichen Ergebnis kamen die Forscher, als sie ihren Versuchspersonen ein klassisches thailändisches Gericht servierten, einmal als dekorative Speise, einmal als gestampfte Pampe.

Unmittelbar, bevor der Mensch eine Mahlzeit zu sich nimmt, setzt das Gehirn eine vorbereitende Reaktion in Gang, erklärt der amerikanische Ernährungsforscher Robert Russel: Nervenimpulse lassen den Speichel fließen, andere regen Verdauungshormone und Magensäfte an. «Wenn Sie Ihre Mahlzeit überhaupt nicht mögen, oder wenn Sie kein lustvolles Gefühl damit verbinden, schüttet Ihr Körper weniger Sekrete aus. Das könnte die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe auf lange Sicht ungünstig beeinflussen.» Viele Fachleute ziehen aus solchen Erkenntnissen den Schluss, dass wir beim Essen von den Franzosen – und den andern Mittelmeerländern – lernen sollten. Nicht nur, weil die traditionelle mediterrane Kost gesund ist, sondern auch deshalb, weil die Menschen in den Mittelmeerländern mit all ihren Sinnen essen und genießen. □