

# Nie mehr Pommes frites zum Schnitzel

Es begann vor fast 100 Jahren als erfolgreiche Selbstheilung eines amerikanischen Arztes. Dr. William Howard Hay (1866–1940) stellte nach einer schweren Erkrankung seine Ernährung um und trennte von nun an Kohlenhydrat- und Eiweissquellen. Damit, so seine Theorie der Trennkost, würden der aus den Fugen geratene Säure-Basen-Haushalt saniert und Krankheiten geheilt. Auch wenn Wissenschaftler diese Grenzziehung auf dem Teller für vollkommen überflüssig halten, schwören heute Tausende von Trennköstlern darauf, mit dieser Diät ihr Gewicht zu halten und sich wohl zu fühlen.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Die Mediziner hatten den knapp 40-jährigen amerikanischen Arzt Dr. Howard Hay bereits aufgegeben. Eine lebensbedrohliche Nierenentzündung schien unheilbar, seine berufliche Karriere beendet. Doch Hay interessierte sich für die Ernährung von Naturvölkern. So stellte er sich 1907 eine Diät zusammen, die ihn nach eigenen Aussagen in nur drei Monaten genesen liess. Damit war der weitere Lebensweg für ihn festgelegt: Nicht mehr die Symptome, sondern die Krankheitsursachen bekämpfen.

Einen wesentlichen Grund für viele Krankheiten sah Hay in der fehlende Ausgewogenheit von Basen und Säuren. Wenn der

Körper vor allem Säuren produziert, kann die körpereigene Basenreserve das Gleichgewicht irgendwann nicht mehr aufrechterhalten. Dann bricht die Krankheit aus. Zu viel Fleisch, Zucker und Weissmehl galten Hay als Grundübel. Neben naturnahen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln empfahl er seinen Patienten frische Luft, Ruhe, Sonnenschein, tägliche Reinigung und körperliche Anstrengung.

Die Nahrung sollte aus 20 Prozent Säurebildnern wie Fleisch, Fisch, Käse und Eiern und aus 80 Prozent Basenbildnern, also Obst, Pilzen, Gemüse und Kartoffeln, bestehen. Ausserdem meinte Hay, dass Kohlenhydrate und Eiweisse

zusammen nur unzureichend verdaut werden können. Eiweisse brauchen Säuren, Kohlenhydrate Basen, um im Verdauungskanal nicht als gärende und faulende Schlacken zu enden, die dann nur noch vermehrt Säuren bilden und der Gesundheit schaden. Diese Theorie stützte sich auf damalige Forschungsergebnisse, die zeigten, dass Kohlenhydrate die Eiweissverdauung verlangsamen und bei einer eiweissreichen Nahrung viele Kohlenhydrate unverdaut in den Darm gelangen.

Zur Eiweissgruppe rechnete Hay neben Fleisch, Fisch, Milch und Eiern auch Käse (bis 55 % Fett i. Tr.) und saures Obst (Beeren, Stein- und Kernobst, Kiwis,





FOTO: ALEXANDER EGGER

Ananas und Melonen), das aufgrund seiner Säuren am besten mit Eiweiss gegessen werden sollte. In die Kohlenhydratgruppe gehören Getreide, Nudeln, Kartoffeln, Honig, Trockenobst, Rosinen und Bananen. Neutrale Lebensmittel sind Fette und Öle, gesäuerte Milchprodukte, vollfetter Käse (ab 60 % Fett i. Tr.), Eigelb, fast alle Gemüsesorten, Pilze, Oliven, Heidelbeeren und Nüsse mit Ausnahme von Erdnüssen. Diese neutralen Lebensmittel darf man beliebig kombinieren, hingegen Lebensmittel der Eiweissgruppe nie gleichzeitig mit Kohlenhydraten essen. Gemäss diesem Drei-Klassen-System ist beispielsweise Zürcher Geschnetzeltes (Eiweissgruppe) mit Röstli (Kohlenhydratgruppe) nicht erlaubt. Vorbei auch Pizza mit Salami oder Meeresfrüchten, adieu Reispfanne mit Poulet und nie mehr Wiener Schnitzel mit Pommes frites. Statt Salami oder Crevetten kommt nun Gemüse auf die Pizza, die Reispfanne lässt man sich ohne Fleisch mit Pilzen und Sprossen schmecken. Und weil Paniermehl und Pommes frites zur Kohlenhydratgruppe gehören, gibt es Trennkost-Schnitzel nur noch unpaniert und ohne die leckeren Kartoffelstäbchen. Die kann sich der Trennköstler allerdings abends zu einem knackigen grünen Salat schmecken lassen. Schliesslich sollten Kohlenhydrate laut Hay dem Nachtessen vorbehalten sein, während mittags Eiweiss auf dem Speiseplan steht.

### Widersprüche

Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, die sowohl grosse Mengen an Eiweiss als auch an Kohlenhydraten enthalten, verbietet Hay vollständig. Dass allerdings

die Ananas, die nahezu so viel Kohlenhydrate enthält wie Kartoffeln, zur Eiweissgruppe zählt, aber gesäuerte Milchprodukte nicht dazugehören sollen, sondern als neutral gelten, sind nur einige Widersprüche in der Trenntheorie.

Heute besteht kein Zweifel darüber, dass wir aufgrund der unterschiedlichen sauren und basischen Milieus in Magen und Darm Eiweisse und Kohlenhydrate zur gleichen Zeit optimal verwerten können. Bestes Beispiel ist die Muttermilch: Sie enthält Eiweiss genauso wie Kohlenhydrate. Die Trennkost müsste dieses natürlichste und beste unserer Lebensmittel eigentlich ablehnen. Hays Theorie ist vollkommen überholt, aber immer noch im Trend. Millionen schwören auf dieses Ernährungsprinzip.

### Trennen macht nicht schlank

War die Trennkost zuerst als Heilnahrung gegen schwere Stoffwechselkrankheiten konzipiert, um Säurereste zu entfernen, hat sie sich mittlerweile als Abspeckdiät etabliert. Trennkost-Ratgeber erreichen höchste Auflagen, denn viele Übergewichte haben damit Pfunde verloren. Steckt hinter dem Trennen von Kohlenhydraten und Eiweiss ein biochemisches Geheimnis, das die Fettzellen schrumpfen lässt? Dr. Alain Golay von der Universität Genf wollte es wissen und setzte 54 Übergewichtige auf eine 1100-Kalorien-Diät. Die eine Gruppe ass kohlenhydratreiche Lebensmittel getrennt von Eiweiss und Fett, die zweite Gruppe machte die gleiche Diät ohne Trennregeln. Beide Gruppen nahmen ab, doch nach sechs Wochen zeigte sich kein grosser Unterschied, eher waren die Mischköstler etwas erfolgreicher.

Trennen bringt's nicht und macht nur unnötig Mühe, so das eindeutige Ergebnis der Genfer Diätstudie. Ob die Nährstoffe getrennt und vereint aufgenommen werden, ist dem Stoffwechsel anscheinend gleichgültig. Beide Diäten wirkten sich positiv auf Blutfette und Insulinspiegel aus, weil sie wenig Kalorien und Fette enthielten.

Doch können sich Millionen von Trennkost-Begeisterten irren? Irgendwas muss an der nicht gerade unkomplizierten Diät dran sein: Wer bei der Trennkost ständig darauf achtet, keine eiweiss- und kohlenhydratreichen Lebensmittel zu kombinieren, entscheidet – vielleicht zum ersten Mal – über seine Nahrung nicht nur aus dem Bauch heraus. Damit macht er den ersten und wichtigsten Schritt hin zu einer bewussten Ernährung. Ausserdem bevorzugt die Trennkost eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse, den klassischen Satt- und Schlankmachern. Und weil Dr. Hay verarbeitete Produkte und Fastfood ablehnte, lassen seine Anhänger so manche Fettfalle einfach links liegen. Nicht weil Pommes und Poulet getrennt werden, purzeln die Pfunde, sondern weil sich plötzlich der Kopf für eine überwiegend lakto-vegetabile Ernährung mit viel Rohkost und wenig Fleisch, Wurst und Käse entscheidet. Zudem verbessern sich die Blutfettwerte, die Aufnahme von Purinen und Cholesterin sinkt, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe gibt es reichlich – damit entsteht ein neues Lebensgefühl, das viele Trennköstler begeistert.

Hay selbst war ein lebendes Beispiel für den Erfolg seiner Ernährungsphilosophie. Er starb über 30 Jahre nach der Nierenerkrankung im Alter von 74 Jahren an einem Autounfall! □