



Tagungsbericht

Individualisierung der Ernährung Zwischen Ideologie, Allergie und kulinarischem Lifestyle

Ob vegan, Paleo oder Clean-Eating, ob Rohkost, laktose- oder zuckerfrei – nie gab es so viele Ernährungstrends wie heute. Und nie waren die Diskussionen um die richtige Ernährung so kontrovers. Wir sind auf der Suche nach der maßgeschneiderten Ernährung, die uns gibt, was wir uns wünschen – Gesundheit, Schönheit, Anerkennung. Doch kann das die Ernährung tatsächlich leisten? Warum entscheiden sich Menschen für oder gegen eine bestimmte Ernährungsweise? Und welche Rolle spielen Ernährungstrends für die Gemeinschaft? Diese Fragen diskutierten die rund 130 Teilnehmer am 23. und 24. September 2015 auf dem 19. Heidelberger Ernährungsforum, das in Kooperation mit der Evangelischen Akademie Tutzing stattfand.

Ernährungsempfehlungen sind out

Bereits in den 1970er-Jahren, so Gesa Schönberger von der Dr. Rainer Wild-Stiftung, entstanden die Ernährungsempfehlungen, die im Prinzip heute noch gelten und von Fachgesellschaften wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung anschaulich vermittelt werden. Aktuelle Diskussionen stellen diese Empfehlungen allerdings massiv in Frage; kaum ein Lebensmittel bleibe von der Kritik verschont: Nudeln und Brot sind nichts für Anhänger des Clean Food, da verarbeitet; Fleisch wird aus ethischen Gründen von Vegetariern und Veganern abgelehnt; und gegen den Verzehr von Milchprodukten spricht neben ökologischen Erwägungen auch das Problem mit der Laktose. Die aktuellen Entwicklungen zeigen: Einfache Ernährungsempfehlungen scheinen nicht mehr zeitgemäß. „Nur“ maßvoll, abwechslungsreich, vielfältig und mit Rücksicht auf die Umwelt zu essen, ist für viele nicht attraktiv. Und so treffen Ernährungstrends auf fruchtbaren Boden.

Ernährungstrends im Trend

Trends gab es schon immer – man denke nur an den holzgetäfelten Partykeller der 1970er- oder an den legendären Vokuhila-Haarschnitt der 80er-Jahre. Bei Trends geht es darum „in“ zu sein, dazuzugehören. Aber nicht nur, wie Thomas Schröder von der Dr. Rainer Wild-Stiftung zeigte. Es gehe häufig auch darum „das Richtige“ zu tun – das Richtige für sich selbst oder für die Umwelt. Und hier kommen viele Ernährungstrends ins Spiel, denn mit der Wahl unseres Essens können wir nicht nur bestimmte Werthaltungen ausdrücken; wir bestimmen auch, wer wir sind, wer wir sein möchten und wie uns andere wahrnehmen sollen. Die Ernährungsweise reproduziert und stabilisiert die persönlichen Werte und somit auch die eigene Identität. Ernährungstrends haben durchaus auch alltagstaugliche Vorzüge, denn sie bieten dem Einzelnen Entscheidungs-Shortcuts. Sprich, sie stellen etablierte Handlungsmuster zur Verfügung und erleichtern so die Entscheidung darüber, was ich wann, wo, wie, warum und mit wem esse.

Die Ernährung als Projekt

Jeder muss für sich selbst entscheiden, wie er leben will. Eigenverantwortlichkeit und Selbstoptimierung sind Kennzeichen des heutigen Lebensstils, auch in der Ernährung, so Paula-Irene Villa von der LMU München. Essen und Kochen werden wie viele andere Bereiche des sozialen Lebens zum Symbol des „Selbst-Managements“. Mit allem was wir tun und essen, demonstrieren wir, wie sehr wir an uns arbeiten. Das Leben wird zum Projekt, das nie fertig wird und immer weiter verbessert werden muss. Effektivität, optimale Ressourcennutzung, Leistung und Output seien dabei zentral. Bei vielen Trends geht es deshalb auch und vor allem um Gesundheit. Das zeigen die vielen Ernährungs- und Fitness-Apps, die zu den meist genutzten Apps weltweit gehören. Gesundheit werde dabei häufig in Verbindung mit Natürlichkeit, Tradition und Handwerk gebracht, was dazu führt, dass aus Kaffeeläden Röstereien und aus Konditoreien Cake-Manufakturen werden.

Eine natürliche Ernährung gibt es nicht

Doch was heißt Natürlichkeit, wenn es um Ernährung geht? Seit der Auswanderung unserer Vorfahren aus Afrika vor rund 60.000 Jahren habe es drei große Stufen der „soziotrophen“ Umstellung gegeben, erläuterte Kurt Kotrschal von der Universität Wien: Mit dem Sesshaftwerden vor rund 15.000 Jahren erweiterte sich der Speiseplan um stärkehaltige Pflanzen und Alkohol – nicht ohne negative Folgen wie Fehl- und Mangelernährung sowie Karies. Die zweite große Stufe begann mit der Industriellen Revolution: Zucker und Weißmehl waren leicht verfügbar, eine zweite Karies-Pandemie folgte, Fettleibigkeit und Stoffwechselprobleme nahmen zu. Die dritte Stufe umfasse die Postmoderne samt digitaler Revolution: Die Essenszubereitung und die sozialen Komponenten beim Essen verlieren zugunsten von Fast- und Convenience Food an Bedeutung; wieder seien Fehlernährung und Fettleibigkeit die Folgen. Der Blick zurück zeigt: Die evolutionäre Vergangenheit hat ihre Spuren hinterlassen – auch in der psychologischen Disposition. Denn es war der Kampf um ausreichend Nahrung und Nährstoffe, der unsere Vorlieben für süß, fettig, salzig und für Fleisch verankerte, die heute zu Problemen führen. Eine natürliche Ernährung per se gebe es nicht, denn Ernährung ist Teil der Evolution und der Mensch von Natur aus ein Kulturwesen.

Gewissenhafte essen gesünder

Nicht nur die Evolution, sondern auch die Persönlichkeit spielt eine Rolle, wenn es darum geht, was und wie wir essen, erläuterte Heike Maas vom Universitätsklinikum des Saarlands. Die Idee, dass „man ist, was man isst“ wurde über die Jahrhunderte hinweg recht wörtlich genommen, wie Rezepte von Stierhoden zur Steigerung der männlichen Fruchtbarkeit zeigen. Dieser Glaube existiere in gewissem Sinne noch heute, wie eine Umfrage zeigt: Personen, die viel fettreiche Lebensmittel essen, wurden als ungesund, übergewichtig und weniger intelligent eingeschätzt. Allerdings nur von Personen, die selbst einen leichten Speiseplan bevorzugen. Gleichgesinnte beschrieben sie dagegen als gesellig, glücklich und extrovertiert. Eine große Metaanalyse von 2012 deutet darauf hin, dass tatsächlich ein Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Ernährungsweise besteht. So scheinen Personen mit einem höheren Ausmaß an Gewissenhaftigkeit ein geringeres Risiko für Übergewicht und Adipositas zu haben. Und eine höhere Offenheit ginge mit einer gesundheitsbewussten Ernährung einher. Möglicherweise, so Maas, sind offene Personen neugieriger, experimentierfreudiger und eher bereit, sich an neuartige Ernährungsweisen zu gewöhnen.

Die Pseudo-Gesunden

Karin Tischer von food & more, Kaarst, beschreibt die heutige Situation als „pseudo-gesund“. Eigentlich wisse der Verbraucher genau, wie er sich gesund ernähren kann. Allerdings halte er sich nicht immer daran und bastle sich seine Ernährungsweise so zusammen, wie er es gerade braucht und will. So kaufe er zwar das Vollkornbrot und die fettarme Margarine, aber gleichzeitig auch den Schokoladenaufstrich für darauf. Mit sogenannten „Platzhaltern“ – die beliebtesten seien Salat, Früchte und gesunde Säfte bzw. Smoothies – beruhige er sein schlechtes Gewissen. Zum Fertignudelgericht gebe es deshalb den gesunden Salat. Den aktuellen Vegan-Trend betrachtet Tischer realistisch: Die Tendenz, auf tierische Produkte zu verzichten, sei zwar erkennbar, dürfe aber nicht überbewertet werden. Denn statistisch gesehen handele es sich mit rund 1 % um eine zu vernachlässigende Zielgruppe. Anders sehe es aus, wenn man alle zusammenzählt, die kein oder weniger Fleisch essen, wie Vegetarier und Flexitarier. Hier habe man mit rund 30 % einen durchaus ernstzunehmenden Trend.

Zauberwort „frei von“

Für die Journalistin und Buchautorin Susanne Schäfer ist „Frei von“ das aktuelle Zauberwort in der Ernährung. Wahlweise werden Laktose, Fruktose, Aromen, Hefe oder Zusatzstoffe als Risiko für die Gesundheit gebrandmarkt. Und so wundert es nicht, dass rund 13 % der Lebensmittel, die 2013 auf den Markt kamen, „frei von“ waren. Auch der glutenfrei-Trend laufe auf Hochtouren, mit zum Teil aberwitzigen Formen. So gebe es neben dem glutenfreien Mineralwasser auch glutenfreie Hundekekse, glutenfreie Körperlotion und ein Datingportal, auf dem Frau oder Mann den passenden, ebenfalls glutenfrei lebenden Partner finden kann. Oder, ganz aktuell, die Initiative, die in der Karibik eine komplett glutenfreie Insel gründen will. Betrachtet man aber die geringe Zahl derer, die tatsächlich an Zöliakie oder Glutensensitivität leiden, wird schnell deutlich, dass sich solche Angebote auch und vor allem an all jene richten, die Gluten nicht meiden, weil sie müssen, sondern weil sie wollen – denn „frei von“ erwecke per se den Anschein, es sei gesünder und besser.

Der Nocebo-Effekt

Die Wahrnehmung für Allergien und Unverträglichkeiten ist gestiegen, bestätigte Astrid Menne, Praxis DermAllegra, Pommelsbrunn. Rund 25 % der Bevölkerung beobachten eigenen Angaben zufolge Beschwerden nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel. Nicht immer handle es sich dabei tatsächlich um eine Allergie bzw. Unverträglichkeit. Auch der sogenannte Nocebo-Effekt spiele eine Rolle. Vor allem bei recht unspezifischen Symptomen wie Blähungen oder Müdigkeit kann das Erwarten eben dieser Anzeichen dazu führen, dass man die Beschwerden tatsächlich wahrnimmt – ganz im Sinne der *self-fulfilling prophecy*. Bei manchen Menschen führt eine Ernährungsumstellung durchaus zu einem Rückgang der Beschwerden. Ob dabei aber tatsächlich der Verzicht auf Gluten, Laktose oder andere Inhaltsstoffe zur Verbesserung geführt hat oder ob der Nocebo-Effekt wirksam wurde, lasse sich nur durch eine gezielte Diagnostik und professionelle Ernährungstherapie abklären.

Hilfe im Netz

Gerade bei einem so emotional besetzten Thema wie der „richtigen Ernährung“ sind wissenschaftlich fundierte Informationen wichtig. Vor mehr als zehn Jahren gründete Michael Zechmann deshalb das „nmi-Portal“ für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien. Mit diesem Angebot will er Betroffene,

Ernährungsexperten und Ärzte informieren, den Austausch fördern und die Interessen Betroffener vertreten. Die von ihm bereitgestellten Informationen dürfen nicht als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder anerkannten Ernährungsberater angesehen werden, wie auch klar auf der Webseite zu lesen ist. Die steigenden Besucherzahlen zeigen aber, dass Menschen immer häufiger Hilfe im Netz suchen und seriöse Angebot auch im digitalen Bereich immer wichtiger werden.

Veganismus als politisches Zeichen

Welche Bedeutung das Internet für den Veganismus hat, erläuterte Barbara Wittmann von der Universität Regensburg. Die Zahl derer, die statt tierischer Zutaten lieber Pflanzliches in der Küche verwenden, wächst. Der Buchmarkt spiegele diese Entwicklung anschaulich wider: Wurden 2011 nur 12 vegane Kochbücher veröffentlicht, waren es 2012 bereits 23 und 2013 sogar 50. Blogs, Foren und soziale Netzwerke unterstützen diesen Trend. Diskussionen, wie um die Zufuhr von B12, verbreiten sich in einem Umfang und mit einer Geschwindigkeit, wie es vor der Digitalisierung kaum möglich gewesen wäre. Laien übernehmen dabei häufig die Rolle des Experten, indem sie Ergebnisse von Fachgesellschaften diskutieren bzw. dementieren. Ein anderes, im Internet stark diskutiertes Thema betreffe die Massentierhaltung. Häufig gehe es dabei aber gar nicht um das Tier an sich, sondern um eine politische Bewegung. Veganismus wird zum politischen Zeichen und zur Chiffre für einen bestimmten Lebens- und Konsumstil.

Konflikte in der Schulverpflegung

Fleisch oder nicht Fleisch ist eine Frage, die auch in der Schulverpflegung die Gemüter bewegt, weiß Sabine Schulz-Greve von der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin e. V. zu berichten. Grundsätzlich spielen persönliche Wünsche heute eine sehr viel größere Rolle als noch vor zehn Jahren. Eltern haben individuelle Forderungen, was die Versorgung ihres Kindes angeht und klare Vorstellungen darüber, wie die optimale Kost aussehen sollte. Fordern die einen eine vegetarische oder gar vegane Ernährung, wollen andere das Schweinefleisch als Teil der deutschen Esskultur im Speiseplan erhalten. Konflikte bleiben nicht aus. Aufgabe der Vernetzungsstelle sei es, das emotional diskutierte Thema wieder zu versachlichen und alle Beteiligten kompetent zu beraten und zu begleiten. Nicht einfach zu beantworten sei die Frage, in welchem Maß Bildungseinrichtungen auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingehen sollen bzw. wo die Schulverpflegung letztendlich an ihre Grenzen stößt.

Gemeinschaftsverpflegung im Wandel

Die Gemeinschaftsverpflegung steht, so Rainer Röhl von a'verdis, Münster, vor drei großen Herausforderungen: Erstens komme ihr eine besondere Verantwortung für Wirtschaft, Ökologie und Gesellschaft zu, denn ein großer Anteil der ökologischen Belastung im Lebensmittelsektor falle in der Außer-Haus-Verpflegung an. Zweitens wachse die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Anbieter müssen es schaffen, ihre Gäste für eine neue, angemessene gesundheitsförderliche und nachhaltige Küche zu gewinnen. Und drittens seien Unternehmen in der Gemeinschaftsverpflegung einem fortlaufenden technischen und strukturellen Wandel unterworfen. Ernährungsgewohnheiten haben sich geändert: Heute essen 43 % der Deutschen, wenn sich die Möglichkeit ergibt, 31 % wenn sie Hunger haben und 20 % zu festgelegten Tageszeiten. Darauf müssen Küchen reagieren, genauso wie auf differenzierte Ernährungswünsche: Regional und artgerecht soll es sein, ökologisch und fair, vegetarisch und vegan. Welche Maßnahmen sinnvoll sind, müsse jeder Anbieter selbst

entscheiden. Klar ist aber, dass Kommunikation auch in der Gemeinschaftsverpflegung einen immer größeren Stellenwert einnimmt. Denn die Menschen wollen wissen, was sie essen.

Maßhalten sollte maßvoll sein

Für den Journalisten Jakob Strobel y Sierra leben wir in einer Welt der kulinarischen Obsession, in der nicht mehr der Genuss, sondern Dogma und Gesundheit im Mittelpunkt stehen. Die Frage nach dem „richtigen Leben“ sei nicht mehr länger eine Frage von Gott, sondern von der „richtigen Ernährung“. Lebensmittel werden zu Medikamenten, der Ernährungsstil zum Persönlichkeitsmerkmal und für alles und jeden gebe es eine Studie. Auffällig sei, dass egal ob Vegetarier, Veganer oder Rohköstler, ob Paleo-Anhänger oder Fructarier, ob frei-von-Anhänger oder Verfechter des Total Food Replacement – in den meisten Fällen gehe es um eine Ernährung *ex negativo*. Verzicht scheint das oberste Gebot. Dabei sollte Mäßigung doch auch maßvoll sein und das Bekenntnis zum Genuss erlaubt – und vor allem gewollt. Und letztendlich, so Strobel y Sierra, dürfen wir nicht vergessen, dass die „schärfste Trennlinie zwischen Kultur und Barbarei am Herd vorbeiführt“.

Fazit

Die Tagung zeigte, dass die Ansprüche an unser Essen immer differenzierter werden; unsere Ernährungsweise gleicht einer Weltanschauung; sie wird zum Statussymbol und zum Ausdruck des persönlichen Lebensstils. Viele der aktuellen Ernährungstrends werden durchaus kritisch gesehen: Oft versprechen sie mehr als sie aus wissenschaftlicher Sicht tatsächlich halten. Denn der Verzicht auf Gluten oder Laktose macht nicht per se gesund, schlank oder schön. Ganz im Gegenteil – vor allem radikale Ernährungsformen können zu Mangelerscheinungen oder auch zu Orthorexie führen. Viele Trends, so hieß es immer wieder, sind vor allem eine Goldgrube für die Lebensmittelindustrie und gerade „frei-von“ wird zur beliebten Marketing-Strategie. Und nicht zuletzt stellen die hohen und differenzierten Anforderungen an unser Essen die Gemeinschaftsverpflegung wie auch jede gemeinsame Mahlzeit vor große Herausforderungen. Die Frage, wie viel Differenzierung möglich ist, ist nur schwer zu beantworten – vielleicht sollte man gar nicht versuchen, immer allem und jedem gerecht zu werden.

Auf der anderen Seite zeigte die Tagung, dass die aktuellen Ernährungstrends durchaus auch positive Seiten haben: Im reichhaltigen Lebensmittelangebot bieten sie dem Verbraucher Orientierung, denn was ein Veganer essen „darf“ und was nicht, ist relativ klar definiert. Ernährungstrends eröffnen zudem neue Perspektiven und haben Potenzial für soziale Innovation. So können sich aus Trends wie Urban Gardening oder Clean Food durch das gemeinsame Pflegen von Gärten auch neue Gemeinschaftsstrukturen entwickeln. Und mancher Trend wird zum Mainstream – mit durchaus positivem Effekt für Gesundheit und Umwelt, wie das Beispiel des Vegetarismus zeigt.

„Das Gros der aktuellen Ernährungstrends lässt vermuten, dass sie eine von vielen Ausdrucksformen dafür sind, dass das Zeitalter der Gesundheit als zentraler Motor wirtschaftlicher Entwicklung tatsächlich angebrochen ist“, resümiert Dr. Gesa Schönberger von der Dr. Rainer Wild-Stiftung. Dabei bleibe spannend, wie das Bedürfnis nach individuellen Ausdrucksformen – vegetarisch ja, Laktose nein? – mit der Mahlzeit als Urform des sozialen Zusammenlebens in Einklang zu bringen ist. Schließlich teilen wir nicht nur den Tisch, sondern auch das Essen. „Wir stehen heute vor der großen Herausforderung, eine eigene Haltung zu entwickeln und zu wissen, warum wir etwas essen –

oder eben nicht essen. Und das gilt für Beteiligte in der Gemeinschaftsverpflegung ebenso wie für jeden Essenden selbst.“

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Nicole Schmitt

Mittelgewannweg 10

D-69123 Heidelberg

Tel.: +49 6221 7511-200

Fax: +49 6221 7511-240

presse@gesunde-ernaehrung.org

www.gesunde-ernaehrung.org

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Die gemeinnützige Dr. Rainer Wild-Stiftung in Heidelberg arbeitet zu den Themen Ernährungsverhalten und Ernährungsbildung, Esskultur sowie Geschmack und Genuss. Eigene Forschung und Wissenstransfer in Form von Veranstaltungen und Publikationen bilden den Kern ihrer Arbeit. Wissenschaftlichkeit, Souveränität und ein fachübergreifender Ansatz sind ihre Basis. Um eine möglichst große Wirkung zu erzielen, richtet sich die Stiftung an Fachleute, Wissenschaftler und Multiplikatoren.