

# Richtige Ernährung: Folgen Sie Ihrem Bauchgefühl

Rotes Fleisch verursacht Darmkrebs? Fast Food und Süßigkeiten machen dick? Salz erhöht den Blutdruck? MEINE VITALITÄT stellt Ihnen ein Buch vor, dessen Autor Uwe Knop rät: „Vergessen Sie alle Ratschläge über gesunde Ernährung – und essen Sie nur noch, wenn und worauf Sie Hunger haben!“

09.07.2018 - von Sabrina Bardas

Stellen Sie sich vor, Sie verbannen alle Ernährungsregeln aus Ihrem Kopf und essen ausschließlich, worauf Sie Lust haben und was Ihnen gut schmeckt und auch nur, wenn Sie echten Hunger haben. Genau das empfiehlt Uwe Knop, Medizin-PR-Experte und Ernährungswissenschaftler aus Frankfurt, 38 Jahre alt und Autor von „Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“.

Den ganzen Tag nur Schokolade?

Das erstaunt den an Ernährungsvorgaben gewohnten Verbraucher, denn „ohne Einschränkungen und Regeln isst man doch nur sicher zu viel ‚ungesunde‘ Sachen“, so die erste Reaktion. Wenn Sie von sich selbst ausgehen: Wären dann wirklich beispielsweise Schokolade oder Chips das, was Sie wählen würden – jeden Tag, sieben Tage pro Woche? Diese Frage bekommt Uwe Knop sehr häufig gestellt. Und er sagt: „Unser Körper benötigt Abwechslung und Vielfalt und würde nicht ständig nach denselben Nahrungsmitteln verlangen. Eine der wichtigsten Voraussetzungen ist, dass man nur isst, wenn man echten Hunger hat, nicht vorwiegend aus Frust, Stress, Langeweile oder gelernter Essroutine.“ Und vermutlich auch deshalb nicht, da der Reiz des Verbotenen oder Seltenen doch allzu schnell nachlässt, wie sich auch bei Kindern gut beobachten lässt. Uwe Knop legt großen Wert auf das eigene Körper- und Bauchgefühl, auf die „Kulinarische Körperintelligenz“, die einem Menschen genau signalisiert, was er jeden Tag an Kalorien,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/180>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Vitaminen oder Mineralstoffen benötigt und wodurch auch (Heiß)Hunger und Lust auf spezielle Lebensmittel entsteht. Bei Befriedigung dieser Gelüste entsteht ein wohliges Gefühl der Zufriedenheit, mit dem unser körpereigenes Belohnungssystem signalisiert, dass wir das richtige Essen zur richtigen Zeit gegessen haben.

#### Ernährungsforschung leicht gemacht

Uwe Knop hat von 2007 bis 2010 mehr als 500 Studienergebnisse zur Ernährung ausgewertet, über 200 Studien sind in das Buch mit eingeflossen. Der Berg der neuen Untersuchungen ist seitdem schon wieder stark angewachsen, eine dritte Auflage ist in Planung. Durch dies alles hat er erkannt, dass sich die Studienergebnisse sehr oft widersprechen oder die Ergebnisse in völlig absurde allgemeingültige Empfehlungen zur so genannten gesunden Ernährung münden. Ein schönes Beispiel ist laut Knop der anscheinende und häufig kommunizierte Zusammenhang zwischen zu hohem Salzverzehr und Bluthochdruck: „Bis heute gelang es nicht, einen eindeutigen und ursächlichen Zusammenhang zwischen Salz und hohem Blutdruck zu beweisen.“ Und das trotz immerhin weit über 50 Studien aus aller Welt. „Der Körper wird einem ohnehin recht einfach signalisieren, wenn man zu viel Salz aufnimmt, denn versalzenes Essen schmeckt einfach nicht und macht außerdem Durst, damit das überschüssige Salz wieder ausgeschieden wird“, so Knop.

#### Was ist eine gesunde Ernährung?

Uwe Knop bedauert, dass „viele dieser spekulativen Hinweise zur „gesunden“ Ernährung als Wahrheit in die Welt posaunt werden“: fünfmal am Tag Obst und Gemüse ist gesund, rotes Fleisch verursacht Darmkrebs, Fast Food und Süßigkeiten machen dick, Salz erhöht den Blutdruck, Schokolade schützt unser Herz, Rotwein ist gesund – um nur die populärsten Beispiele zu nennen. „Diese Ratschläge zu gesunder Ernährung stiften viel Verunsicherung und überwuchern die innere Verbindung zur natürlichen, zur echten Ernährung“, so Knop.

Die Grundlage für lebenslange Essstörungen ist mit solch einer äußeren Kontrolle gelegt, da man anders isst, als man dies aufgrund seines eigenen Gefühls, seines eigenen „echten Hungers“ und seiner Lust tun würde. Wie viele Menschen kennen Sie, die gerne Nüsse oder Käse essen, aber sie sich aufgrund des hohen Fettgehalts regelmäßig verbieten, obwohl sie ihrem Körper wahre

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/180>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Nährstoffbomben mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen vorenthalten? Genauso verhält es sich auch mit der Gewichtsentwicklung des Körpers, der problemlos ein genetisch festgelegtes Gewicht halten kann. Wer aber durch Diäten ständig hungert oder dem Körper nicht das gibt, was er braucht, versteht das als Hungerphase und speichert die verfügbare Energie besonders gut ein. Man nimmt meist noch zu, ein Abnehmen wird immer schwerer – den JoJo-Effekt kennt inzwischen jeder. Und da die Ernährung nur ein Teilgebiet des gesamten sozialen und individuellen Lebensstils ist, der wiederum eingebettet ist in die genetische Veranlagung, resümiert Uwe Knop: „Vergessen Sie alles, was Sie über gesunde Ernährung zu wissen glauben. Essen Sie nur dann, wenn Sie echten Hunger haben, und zwar nur das, worauf Sie Lust haben und was Ihnen gut schmeckt – denn jeder Mensch is(s)t anders.“

*Weitere Informationen:*

*Wie Sie „mündiger Essbürger“ werden, sagt Ihnen Uwe Knop:*

*"Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz" (Books on Demand, 13,80 Euro)*

*Knops Website zur „Kulinarischen Körperintelligenz“ mit Hör- und Leseproben des Buches sowie weiteren Infos:*

*[www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)*

*Eine interessante Infografik zum Thema Ernährung gibt es hier.*