

## Jeder Mensch is(s)t anders

Gesundes oder ungesundes Essen? So generell lässt sich das nicht sagen. (Foto: Thinkstock)



Täglich werden wir im Fernsehen mit unzähligen Kochshows bombardiert, sogenannte Marktchecks testen die Qualität von Lebensmitteln und in

Talkrunden wird mit unterschiedlichsten Ergebnissen darüber diskutiert, was man essen sollte und was nicht. Die Folge sind oft völlig verwirrte Zuschauer, die zudem noch das schlechte Gewissen plagt, weil ihnen durch die Medien auch häufig suggeriert wird, es gebe nur die eine gesunde Ernährungsweise. Falsch! "DIE gesunde Ernährung gibt es nicht" überschreibt bdw-Autorin Katrin Burger ihren Artikel in der aktuellen Ausgabe von bild der wissenschaft. Die Ernährungswissenschaftlerin deckt auf: Allgemeine Empfehlungen, was man essen soll, taugen nichts.

Viel oder wenig Zucker, mehr oder weniger Fett, Fleisch oder nur Gemüse? – generelle Aussagen lassen sich nicht treffen. Burger hat mit zahlreichen Experten gesprochen und die sind sich einig: Jeder Mensch besitzt einen individuellen Stoffwechsel, der anders auf die verschiedenen Nahrungsmittel und deren Dosierung reagiert. Die Ursache dafür sind kleine Variationen in den Genen. Diese sorgen laut einer aufwendigen Studie beispielsweise dafür, dass Probanden nach dem Trinken einer Zuckerlösung signifikant unterschiedliche Blutzuckerwerte aufwiesen – obwohl der Nüchternblutzucker bei allen Teilnehmern gleich gewesen war. Neueste Erkenntnisse zeigen außerdem, dass auch viele Erkrankungen wie Diabetes, mit den Genen zusammenhängen und nicht unbedingt mit dem, was man isst.

"Beim Essen ist es wie mit Schuhen", meint daher der Ernährungswissenschaftler Alexander Ströhle in der Oktoberausgabe von bdw. "Eine Größe für alle gibt es nicht." Daher konzentriert sich die Forschung jetzt darauf, maßgeschneiderte Ernährungspläne zu erstellen, die auf die speziellen genetischen Voraussetzungen von Individuen abgestimmt sind. Doch wie soll das funktionieren und ab wann sind solche Verfahren verfügbar? Und: Wie erkenne ich unseriose Angebote, die schon heute mit sogenannten Stoffwechsel-Diäten werben? Das sind nur einige der Fragen, die im aktuellen Heft von bild der wissenschaft zum Thema Ernährung beantwortet werden. Daher unsere Empfehlung: unbedingt lesen, um in der kontroversen Diskussion den Durchblick zu behalten!

Quelle: Katrin Bugar, [www.bild-der-wissenschaft.de](http://www.bild-der-wissenschaft.de)