

# Weniger Nudel für Wohlstandsbürger

Gonder: Fettarm essen ist kein Garant für Gesundheit

**Bozen – Viel Kohlenhydrate, Baber wenig Fett und Eiweiß. Eine alte Lehrmeinung, die in die Sackgasse führt, meint Ernährungswissenschaftlerin und Wissenschaftsjournalistin Ulrike Gonder, die am gestrigen Donnerstag auf Einladung des Raiffeisen InvestmentClubs in Schloss Trauttmansdorff über gesunde Ernährung sprach. Dieselbe Veranstaltung gibt es auch heute; sie ist allerdings schon ausverkauft.**

*„Dolomiten“: Frau Gonder, sind Nudeln, Kartoffeln und Getreide plötzlich nicht mehr gesund?*

Ulrike Gonder. Nein, im Gegenteil! Es geht nur darum, die große Menge an Kohlenhydraten, vor allen Dingen in Weißmehlprodukten, zu verringern. Wir essen heute insgesamt zu viel und dafür, dass wir uns zu wenig bewegen, essen wir zu viel kohlehydrathaltige Lebensmittel. Daher wäre hier weniger mehr.

„Es besteht heute kein Zweifel mehr daran, dass zu viel Kohlenhydrate bei überernährten und bewegungsarmen Wohlstandsbürgern Übergewicht, Herzinfarkt und sogar Krebs fördern.“

Ulrike Gonder

*„D“: Was spricht gegen eine zu kohlehydratbetonte Kost?*

Gonder: Für Leute, die hart körperlich arbeiten, sind Kohlenhydrate kein Problem. Es besteht heute aber kein Zweifel mehr, dass zu viel Kohlenhydrate bei überernährten und bewegungsarmen Wohlstandsbürgern Übergewicht, Herzin-

farkt und sogar Krebs fördern. Ich will nichts verallgemeinern, aber wer zur Zuckerkrankheit neigt, wer Fett- oder Zuckerstoffwechselstörungen hat, sollte weniger Kohlenhydrate essen.

*„D“: Ist eine fettreiche Ernährung nicht noch gefährlicher?*

Gonder: Wir lernen es seit 40 Jahren wie ein Dogma, dass Fette „böse“ sind. Dabei belegen Studien klar, dass es keinen direkten Zusammenhang zwischen der Fettzufuhr per se und beispielsweise dem Krebs- und Herzinfarkttrisiko gibt. Und allein eine fettarme Ernährung ist keine Gesundheitsgarantie. Wenn ich Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vermeiden will, dann wissen wir heute, dass sich die Risikofaktoren am besten senken lassen, wenn ich den Anteil der Kohlenhydrate reduziere und dafür etwas mehr Eiweiß oder Fette esse. Der Mensch ist von Natur aus sehr gut an eine fett- und eiweißreiche Kost angepasst.

*„D“: Was sollen Verbraucher unter fetthaltiger Ernährung verstehen?*

Gonder: Ich meine damit gute Fette wie hochwertige Pflanzenöle, Oliven- und Rapsöle aber auch Butter als Streichfett oder Zubereitungsfett für Gemüse. In dem Moment, wo ich die Kohlenhydrate reduziere, kommt es nicht so sehr auf die Fettmenge an, sondern in erster Linie auf die Qualität. Dadurch lassen sich die Stoffwechselwerte verbessern, das sind die neuen Erkenntnisse der letzten Jahre.

*„D“: Haben sich unsere Großeltern etwa gesünder ernährt?*

Gonder: Bestimmt! Gesünder deshalb, weil sie mehr einfache Nahrungsmittel gegessen haben, Grundnahrungsmittel wie Fleisch, Milch, Kartoffel, Obst. Da kann man sowieso relativ wenig verkehrt machen. Wir hingegen essen sehr viel hoch verarbeitete Dinge, bei denen man oft nicht weiß, was man tatsächlich zu sich nimmt. Das Problem fängt häufig dort an, wo Lebensmittel schon verarbeitet, vorgefertigt, vorgewürzt und geschmacksverstärkt sind. Man spürt selber, dass das alles irgendwie nicht schmeckt und nicht richtig sättigt.

„Wer möglichst einfache Lebensmittel, lecker zubereitet mit Genuss isst, auf seinen Appetit und seinen Körper hört, macht schon vieles richtig.“

Ulrike Gonder

*„D“: Was raten Sie, wenn sich jemand gut und gesund ernähren möchte?*

Gonder: Nur mit dem Verstand geht das kaum – dafür gibt es zu viel verschiedene Theorien. Man muss auch zur Kenntnis nehmen, dass die Menschen unterschiedlich sind und daher auch unterschiedliche Bedürfnisse haben. Wer möglichst einfache Lebensmittel, lecker zubereitet mit Genuss isst, auf seinen Appetit und seinen Körper hört, macht schon vieles richtig. Man muss immer darauf achten, was einem selbst gut bekommt, was sättigt und schmeckt. Und man darf sich nicht von werbetreibenden Schlagzeilen über neue Diäten verrückt machen lassen.

Interv.: Thomas Hanni

## Ulrike Gonder: Ernährung im Visier

Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder, Oecotrophologin und Wissenschaftsjournalistin ist selbstständige Ernährungswissenschaftlerin. Die 47-Jährige arbeitet als freie Wissenschaftsjournalistin, Buchautorin, Referentin und Dozentin. Gonder ist Mitgründerin des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissen-

Mitglied im Verbraucherschutzbeirat des Hessischen Ministeriums für Umwelt, ländlichen Raum und Verbraucherschutz. Seit 2007 ist sie Mitglied der Deutschen Akademie für Präventivmedizin. Als Beraterin und Interviewpartnerin ist sie auch im Fernsehen häufig zu sehen, u. a. im ZDF aber auch bei WDR

