

Moderne Ernährungsprogramme machen zunehmend krank: Doch was kommt als Nächstes?

Soja versus Pommes Frites

Von Eva Stanzl

- Heute fehlt die Vielfalt der Steinzeit-Nahrung.
- Diabetes als Problem im arabischen Raum.



Ausgelöste Sojabohnen: Das Soja-Symposium in Wien nimmt Evolutionsnahrung unter die Lupe. Foto: Mona

Wien. "Moderne Ernährungsprogramme sind gescheitert: Zivilisationskrankheiten breiten sich aus und die Menschen sind verunsichert, wie sie sich richtig ernähren sollen", betont die deutsche Evolutionsbiologin Sabine Paul, eine der Vortragenden beim Symposium des Vereins Soja Österreich in Wien heute, Donnerstag.

Demnach ist der Stoffwechsel nach wie vor auf die Ernährung der Jäger und Sammler eingestellt – Fleisch, Fisch, Beeren, Nüsse, Wurzeln, Kräuter und Pilze: Eine vitamin- und ballaststoffreiche Kost mit vielen Proteinen. Da aber unsere Vorfahren im Lauf der Jahrtausende ihr Hirnvolumen vergrößerten, stieg der Energiebedarf. Überlebensvorteile hatten jene, die energiereiche, fettreiche Nahrung fanden und solche, die schnell Energie liefert.

"Es ist keine Charakterschwäche, wenn Menschen fett- und kohlenhydratereich essen, sondern ein altes Erfolgsrezept", sagt Paul. Fast-Food-Ketten knüpfen hier an: Hamburger und Pommes Frites sind fett und warm und haben schnell verfügbare Kohlehydrate. Aber es fehlt ihnen die Vielfalt der Steinzeit-Nahrung.

Diabetes ist folglich eine der am schnellsten wachsenden Zivilisationskrankheiten in westlichen Ländern – doch nicht nur hier. Auch im arabischen Raum und in Entwicklungsländern ist er zur Volkskrankheit geworden, die Gesundheitssysteme zunehmend strapaziert.

Im prosperierenden Ölstaat Saudi-Arabien hat das Problem Anlass zu landesweiten Ernährungskampagnen gegeben. "Traditionelle arabische Nahrung aus Reis, Getreide und Fleisch ist an sich gesund", sagt Mona Sanan, Ernährungsberaterin beim Fruchtsaftproduzenten Al-Rabie Saudi Food in Riad.

Sanan referiert beim Symposium über Ernährung in ihren Breitengraden – die sich vom Westen überraschend wenig unterscheidet. "Fast-Food-Ketten haben eine große Zugkraft. Und da es heiß ist, findet ein Großteil des öffentlichen Lebens in Einkaufszentren statt, und dort muss man die Traditionsküche suchen." Rund 35 Prozent der Bevölkerung leiden an Fettleibigkeit und rund 17 Prozent an Diabetes.

In Kampagnen versuchen Nahrungsmittelproduzenten und Beratungsstellen, das Gesundheitsbewusstsein zu heben. Sanan betont: "Die Initiativen erfreuen sich zunehmenden

Interesses, sie werden aber meist von Frauen angenommen, weil sie die Entscheidungen zu Hause treffen, also die Macht haben, zu ernähren."

Printausgabe vom Donnerstag, 25. März 2010
Online seit: Mittwoch, 24. März 2010 17:41:00