

11.05.2009

Was Darwin auf den Teller bringt

Frankfurter Wissenschaftler laden zum Dinner mit Kost aus der Altsteinzeit.

Weg vom Getreide, hin zu Gemüse, Fleisch und Fisch. Frankfurter Evolutionsforscher haben den Ursprung gesunder Ernährung entdeckt. Paläo-Power heißt der neue Diät-Tipp.

Frankfurt. Wenn wir uns gesund ernähren wollen, sollten wir essen, was unsere Vorfahren vor rund zwei Millionen Jahren gegessen haben. Davon sind die Frankfurter Evolutionsbiologen Sabine Paul und Thomas Junker überzeugt. Denn unser Organismus habe sich noch nicht an die heutige Ernährung angepasst. Zusammen haben sie das Buch «Der Darwin-Code. Die Evolution erklärt unser Leben» herausgegeben. Und nach Darwins Lehre haben sie auch das ideale Essensverhalten rekonstruiert. Beim «Darwin-Dinner» im Senckenbergbistro erklärten sie ihre Theorie.



Gesund und „artgerecht“: Die Evolutionswissenschaftler Thomas Junker und Sabine Paul aus Frankfurt bieten beim Darwin-Dinner im Bistro des Senckenbergmuseums ihren Gästen Salat mit Datteln an. Foto: Bernd Kammerer

Gesund essen, muss kein Verzicht sein. So gab es beim Dinner mit Darwin Fischpfanne mit Gemüse, Schweinenackensteak, Feldsalat mit Datteln im Speckmantel und Obstsalat. «Unsere Gene und die Kultur von Ackerbauern passen nicht zusammen», sagt Paul. Erst vor etwa 10 000 Jahren haben die Menschen mit dem Anbau von Getreide und der Haltung von Tieren begonnen. «Evolutionstheoretisch gesehen viel zu kurz, um sich anzupassen.» Die Ernährungswissenschaftlerin empfiehlt: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse, Obst, Salat und Nüssen. Milch und glutenhaltige Getreide sowie Brot sollten wir möglichst ganz weg lassen. So wie unsere Vorfahren im Paläolithikum (Altsteinzeit) - daher auch der Begriff Paläo-Power. «Vielfalt, Qualität und Genuss sind die Basis einer guten Ernährung», sagt Paul.

Die Ernährungs-Pyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sei völlig überholt. «Das ist eine Kohlenhydrat-Mast», sagt Paul. So würden Dinge propagiert, die uns nicht gut tun. «Billige Nahrung für die Massen,» nennt sie das. «Wir essen, was früher die Sklaven in der Römerzeit bekommen haben.» Nur aus Unwissenheit und wirtschaftlichen Interessen stünde die Politik noch hinter diesem Konzept.

Der Grund warum wir – obwohl es ungesund ist – so gerne Pommes oder Schokolade essen sei einfach: «Fett war früher wegen des hohen Energieverbrauchs sehr wichtig», sagt Paul. Genauso Kohlehydrate. «Ein großer Teller Nudeln am Abend ist etwas für Marathonläufer», sagt Tomas Junker. Oder eben einen Jäger, der am Tag mehrere Kilometer zurücklegt. Nichts für uns Stubenhocker. «Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt automatisch zu», sagt Paul. Deshalb seien auch so viele Menschen zu dick. «Unser evolutionäres Erbe steuert unser Essverhalten noch heute, doch unsere Umwelt und das Nahrungsangebot haben sich verändert. Darauf müssen wir eingehen.»

Auf der Internetseite <http://www.workshops365.de> bietet Sabine Paul Abnehm-Kurse nach dem Prinzip Darwins an. Eine sechs Tage-Diät kostet 118 Euro. Und noch mehr Darwin: Der Biologe Jürgen Neffe liest heute, ab 19 Uhr im Festsaal des Senckenbergmuseums aus seinem Buch «Darwin – Das Abenteuer des Lebens». jeh