

Hoch lebe die Nuss!

geschrieben von Bernd Berke | 16. Oktober 2017

Pssst, jetzt weiß ich, wie ich demnächst schnell reich und prominent werde. Ich verfasse mal eben einen Ernährungsratgeber, der alle bisherigen Theorien über den Haufen wirft und neue Horizonte aufreißt. Auf diese Weise haben sich doch schon etliche Leute dumm und dämlich „verdient“.



Oh, so nussig... (Foto: BB)

Wir kennen das zur Genüge. Alle paar Monate wird eine weitere Sau durch die Küchen getrieben, natürlich nur redensartlich. Gestern galten Eier mitsamt Cholesterin als verwerflich, heute sind sie angeblich gar nicht mehr so schlimm. Ähnliches widerfuhr dem Salz, von dem zwischenzeitlich ernsthaft abgeraten wurde. Heuer darf man's offenbar wieder nehmen. Oder habe ich die allerneueste Kehrtwende verpasst?

Kohlenhydrate auf der Achterbahn

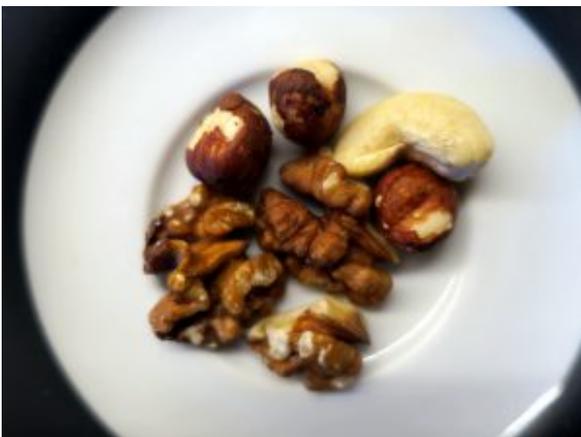
Manche Nahrungsmittel haben achterbahnhaftige Karrieren und Abstürze sondergleichen hinter sich, sie könnten einem geradezu leid tun. Ernährung mit Kohlenhydraten wird mal verteufelt, mal rehabilitiert oder gleich rundweg empfohlen. Fett wurde generell verworfen, jetzt ist es – um nochmals ein

schiefes Sprachbild zu verwenden – „im Aufwind“. Ich verrate Euch was: Die viel zitierten „Experten“ wissen oft auch nicht richtig Bescheid.

Egal. Ich kenne mich da auch nicht so furchtbar gut aus. Zu allermeist esse ich nach Appetit, nach Lust und Laune. Damit fährt man wahrscheinlich nicht schlecht, sofern keine ernstlichen Erkrankungen vorliegen. Amen.

Was in den Supermärkten dümpelt...

Jetzt aber zu meinen Sachbuch-Ambitionen, von denen ich mir hübsche Sümmchen erhoffe. Es kommt sicherlich gut, ein Nahrungsmittel zu verdammen, das bisher unverdächtig zu sein schien. Oder umgekehrt: eines ans Licht zu ziehen, das – einem Mauerblümchen vergleichbar – in den Supermärkten unscheinbar vor sich hin dümpelte. Nein, diese Sprachbilder aber auch!



Aus dem „Studentenfutter“ geklaut... (Foto: BB)

Nehmen wir einfach mal aufs Geratewohl die Nuss. Wollen wir sie auf gut Glück als allein seligmachend preisen oder als quasi-giftig in den Orkus stoßen? Soll das Buch nun „Nie wieder Nüsse!“ oder „Alles heilt die Nuss“ heißen? Oder noch besser: „Nuss dich gesund!“

Ganz nach unserem Belieben

Nun, das steht ganz in unserem Belieben. Besser wär's wohl, man ginge das Ganze positiv an. Dann kann auch die nussverarbeitende Industrie nicht vor Gericht ziehen (da gäb's womöglich was auf die Nuss). Und sollten wissenschaftliche Studien existieren, so biegen wir sie zurecht, bis sie uns in den nussophilen Kram passen.

Jetzt haltet Euch fest: Übrigens ist auch die Erdbeere eine Nuss. Das glaubt ihr nicht? Ha! Ihr werdet schon sehen. In Kürze in Euren Buchhandlungen. In diversen Talk-Formaten. Und auf Euren Tellern. Hoch lebe die Nuss! Und das nicht nur zur Weihnachtszeit.

Bin mal eben weg. Neues Sonderkonto einrichten.

P.S.: Verleger, bitte melden!

P.P.S.: Dieser Beitrag kann Spuren von Nüssen enthalten.

Eier gut, Milch böse oder: Was gestern galt, kann morgen schon verworfen werden

geschrieben von Bernd Berke | 16. Oktober 2017

Wer gehört noch zur Generation, die damals permanent und penetrant mit Lebertran abgefüllt worden ist? Das eklige Zeug sollte angeblich urgesund, ja nahezu lebenswichtig sein. Irgendwann war es dann nicht mehr die herrschende Lehrmeinung.

Heute wissen wir auch noch nicht richtig Bescheid. Neulich brachte die überregionale Sonntagszeitung meines (nicht ganz

uneingeschränkten) Vertrauens in einer Ausgabe zwei vermeintlich eherne Ernährungs-Gewissheiten zur Sprache, die nun nicht mehr gelten sollen.



Lebensmittel im
Bedeutungswandel: vorne die
Guten, hinten der Bösewicht?
(Foto: BB)

Punkt eins: Eier, die bislang im Verdacht standen, uns mit „schlechtem“ Cholesterin in Gefahr zu bringen, wurden erster Klasse von dieser Anklage „freigesprochen“. Überhaupt werde die Bedeutung des Cholesterins weit überschätzt, hieß es weiter. Das alles stand in einer nachösterlichen Nummer, kam also eigentlich etwas zu spät.

Punkt zwei: Milch hingegen, die über viele Jahrzehnte, wenn nicht Jahrhunderte für ein unentbehrliches Grundnahrungsmittel (noch immer ist Schulmilch die Regel) gehalten wurde, soll neuerdings schädlich sein. Stichwort Laktose. Und überhaupt. Hier nahm das Blatt freilich Partei für die Milch.

Es bleibt der Eindruck, den man schon oftmals haben konnte: Zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse haben keinen Bestand. Die Forschung sagt heute „Hü“, morgen „Hott“; gerade, wenn es um Gesundheit und Ernährung geht. Die nächste

Kehrtwende kommt bestimmt. Wenn ich allfällige Wortfolgen wie „Eine neue Studie hat ergeben, dass...“ oder „Experten raten zu...“ lese, werde ich sogleich misstrauisch.

Auch Naturwissenschaften unterliegen offenbar Trends und Moden und sind nicht so objektiv, wie ihre Protagonisten gern vorgeben. Mit einer steilen These, die gegen alle bisherige Überzeugung sich wendet, kann man wohl schneller Bekanntheit innerhalb und außerhalb der Fachwelt erlangen, als mit drögen Bestätigungen. Und wenn nun auch noch wirtschaftliche Interessen hinein spielten? Gar nicht auszudenken.

Sobald dann in der Grundlagenforschung eine kritische Masse erreicht ist, bequemen sich auch die Mediziner zum Umdenken. Was gestern gesund war, wird heute verworfen – und umgekehrt. Manchmal werden dabei Schwenks um 180 Grad vollzogen.

Einmal zum Skeptiker geworden, möchte man sich am liebsten überhaupt nicht mehr in die Hände von Ärzten begeben. Wenn's denn anginge. Und Kliniken möchte man gänzlich meiden, am besten lebenslänglich. Mag auch die Ursprungskrankheit kuriert werden, so geht man vielleicht an den Krankenhaus-Keimen ein. Oder an Milch.