



JUSTIN SUTCLIFFE / INTERTOPICS

„Diabetes! Fettsucht! Hölle!“

Ernährung Der amerikanische Food-Aktivist Michael Pollan, 61, schimpft über die Scheinheiligkeit der Lebensmittelindustrie und warnt vor Essen, das sich gesund nennt, es aber nicht wirklich ist.

SPIEGEL: Sie haben in den USA eine Fernsehdokumentation gemacht, die kürzlich auf der Berlinale gezeigt wurde; darin raten Sie, die Finger von Lebensmitteln zu lassen, die damit beworben werden, gesund zu sein. Weshalb?

Pollan: Die meisten Produkte, die als gesund beworben werden, kommen aus der Packung. Das sind verarbeitete Produkte, keine frischen. Wenn Sie aber durch den Supermarkt laufen und an den Obst- und Gemüseständen vorbeigehen, an Brokkoli, Salat, Äpfeln, sehen Sie keine Werbung für deren positive Wirkung auf die Gesundheit. Wo sollte man die auch hindrucken? Solche Werbung findet man typischerweise auf den Lebensmitteln, die eher in der Mitte der Supermärkte angeordnet sind: Frühstücksflocken, Müsliriegel, Tiefkühlkost. Kurz: Die Nahrungsmittel, die uns im Supermarkt am wenigsten anschreien, sind die gesündesten. Nicht die, die das von sich behaupten.

SPIEGEL: Wieso lassen die Verbraucher sich so leicht täuschen?

Pollan: Das liegt an einem Phänomen, das ich „Nutritionismus“ nenne; es bedeutet, dass die Leute ihr Essen inzwischen vor allem als Träger seiner Inhaltsstoffe betrachten. Sie sehen zum Beispiel vor sich ein Stück Steak liegen – und analysieren sofort, wie viel Fett, Eiweiß oder auch Eisen es enthält. So wird unser Essen auf die Summe seiner Nährstoffe reduziert.

Sobald man diese Sichtweise übernimmt, akzeptiert man auch einen zweiten Bestandteil der Ideologie: dass es Experten braucht, die einem erklären, wie und was man essen soll. Ich halte das für gefährlich.

SPIEGEL: Expertenrat ist gefährlich?

Pollan: Die Menschheit isst seit Tausenden von Jahren. Ohne Experten. Und nun plötzlich erheben wir die Frage, was man isst, zur Wissenschaft. Und sind auf Experten angewiesen, die unser Essen in Träger von guten und schlechten Stoffen einteilen. Momentan ist Gluten der Bösewicht, lange Zeit waren es Fett oder Zucker. Fast jeden Tag wird eine neue böse Ingredienz ausgemacht. Wir bekommen Angst vor unserem Essen. Und das wiederum lädt die Konzerne ein, uns mit Marketingtricks an der Nase herumzuführen.

SPIEGEL: Zum Beispiel?

Pollan: Wenn gerade die Angst vor Fett en vogue ist, muss man ein Produkt „fettarm“ oder „fettfrei“ zaubern, um es zu verkaufen – und das ganz dick draufschreiben. Am Ende führt das dazu, dass die Leute davon hemmungslos viel essen. Alles gerät aus dem Gleichgewicht.

SPIEGEL: Aber der Wunsch vieler Menschen, sich gesund zu ernähren, ist doch nicht komplett unsinnig.

Pollan: Nein, ich will ja auch nur darauf hinweisen, dass es viele andere Gründe gibt zu essen: die Freude daran, das miteinander, die kulturelle Identität. Aber wir

reduzieren all das auf diesen einen Zwang zum richtigen Essen. Daraus ist mittlerweile schon eine neue Essstörung entstanden, die man Orthorexie nennt: die ungesunde Fixierung auf gesundes Essen. Wir Amerikaner können mittlerweile bei jedem Bissen abschätzen, was er für uns bedeutet: Fettsucht! Diabetes! Hölle! Oder eben Seelenheil, wenn wir das Richtige zu uns nehmen. Wir beschäftigen uns jetzt seit 30 oder 40 Jahren auf diese Art und Weise mit unserem Essen. Aber gesünder sind wir dadurch nicht geworden.

SPIEGEL: Was ist gesund? Sich vegetarisch zu ernähren? Vegan?

Pollan: Wir suchen gern nach einfachen Antworten. Und wollen dann total fettarm essen oder zuckerfrei oder eben vegan. Es gibt aber ganz verschiedene Wege, sich bewusst zu ernähren. Man kann eine Auswahl im Hinblick darauf treffen, woher das Essen kommt, wie es hergestellt wurde, wie es angebaut wurde. Ich glaube, dass dieser Weg der viel gesündere ist. Kennen Sie das sogenannte französische Paradox?

SPIEGEL: Nein.

Pollan: Die Franzosen, die so unbekümmert genießen und jede Menge Nährstoffe konsumieren, die wir für ungesund halten, haben deutlich weniger Herzerkrankungen als wir Amerikaner mit unserer durchdesignnten fettarmen Kost.

SPIEGEL: Woran liegt das?

Pollan: Bei den Franzosen geht es gar nicht so sehr darum, was sie essen. Sondern wie sie es tun, die vielen kleinen Regeln, die Manieren bei Tisch. Und vor allem die Portionen. Es gibt mehrere kleine Gänge, dadurch isst man langsamer. Wir wissen: Je langsamer man isst, desto weniger isst man. In Frankreich sagt man nach dem Essen nicht wie in Amerika: „Ich bin voll.“ Sondern: „Ich habe keinen Hunger mehr.“ Eine solche Esskultur ist mindestens genauso wichtig wie das, was man isst.

SPIEGEL: Was bleibt Leuten, die sich teure Biokost nicht leisten wollen?

Pollan: Essen Sie möglichst wenig industriell veränderte Lebensmittel. Der Unterschied zwischen verarbeiteten Lebensmitteln und frischen ist viel, viel größer als der zwischen frischen und sogenannten Biolebensmitteln. Natürlich gibt es Verarbeitungsschritte, die gut sind. Nudeln zu trocknen und zu verpacken zum Beispiel. Oder Weizen zu mahlen und daraus Brot zu backen. Aber es gibt einen Unterschied zwischen Brot, das aus drei Zutaten besteht, und solchem, das aus 30 besteht. Also: Esst echtes Essen, das ein echter Mensch kocht!

SPIEGEL: Was ist im Moment Ihr Lieblingsgericht?

Pollan: Gerade hätte ich Lust auf ein gut gegrilltes Hähnchen. Am besten eines, das frei herumlaufen konnte. Das ist am leckersten.

Interview: Kerstin Kullmann
Mail: kerstin.kullmann@spiegel.de