

Manuskript



SENDUNG: 08.05.2024

9.20 Uhr

AUFNAHME: 03.05.2024

STUDIO: Atrium

SENDEREihe: **Radiowissen**

TITEL: Sollte jeder Mensch anders essen? -
Genbasierte Ernährung, Low Carb & Co

AUTOR/IN: Bernd-Uwe Gutknecht

REDAKTION: Iska Schreglmann

REGIE: Martin Trauner

TECHNIK: Anton Wunder

Erzählerin: Susanne Schroeder (10.00)

Erzähler: Thomas Birnstiel (10.00)

OV-Sprecherin: Rahel Comtesse (11.30, PS)

INTERVIEWS MIT:

Prof. Dr. Hans Hauner, Institut für Ernährungsmedizin, TU München

Monika Bischoff, Diplom-Ökotrophologin, Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder München

Caroline Rauscher, Pharmazeutin und Ernährungsberaterin Kelheim

Einige ältere Damen im „Dorf der Hundertjährigen“ in Japan

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Podcast-Ansage:

Wenn es um gesunde Ernährung geht, wird oft heftig diskutiert. Vegan oder vegetarisch? Kein Fleisch oder viel Fleisch und wenn, dann welches? Essen wie in der Steinzeit oder wie es unseren Genen entspricht? Was steckt hinter dem Trend zur personalisierten Ernährung und anderen Moden rund ums Essen?

MUSIK: „The vote“ - (Z8004576 107) – Länge 0:54**Erzählerin:**

„Stoffwechselfyp bestimmen und passende Gen-Diät finden!“

Erzähler:

„DNA- und Bioage-Test - tiefe Einblicke in deine Genetik für nur 229 Euro!“

Erzählerin:

„Mehr Wohlbefinden mit unseren Stoffwechselanalysen und Bluttests“.

Erzähler:

„All in one DNA-Test für nur 399 Euro!“.

MUSIK 1 hochziehen

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich! Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Erzählerin:

Wer sich im Internet über gesunde Ernährung informiert, stößt zwangsläufig auf Werbeversprechen bezüglich personalisierter, genbasierter Ernährung. Sie suggerieren, dass mit einer einfachen Speichel- oder Urinprobe die DNA des Kunden ermittelt und daraus der perfekte Ernährungsplan entwickelt werden kann. Das Ziel: Traumkörper, unlimitierte Leistungsfähigkeit, quasi ewige Jugend.

MUSIK 1 hochziehen und aus**Erzähler:**

Angeblich sind die DNA-Tests und die daraus abgeleiteten Ernährungstipps von Experten zertifiziert und garantiert.

Erzählerin:

Wissenschaftlich belegt und anerkannt ist die Tatsache, dass die individuelle Genzusammensetzung Einfluss darauf hat, wie der Körper mit verschiedenen Nahrungsmitteln klarkommt. Professor Dr. Hans Hauner leitet das Institut für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München:

Zusp. 1 Gene:

„Die Verdauung und Verwertung von Nahrungsmitteln ist natürlich ein sehr komplexes Geschehen. Der Stoffwechsel, den wir haben, ist Tag und Nacht damit beschäftigt, Energie bereitzustellen und zu funktionieren. Die Organe müssen ja auch optimal funktionieren, dazu sind viele Nährstoffe notwendig. Und das ist natürlich reguliert durch eine Vielzahl von Genen, die daran beteiligt sind.“

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich! Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayer 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Erzähler:

Die Fachbereiche, die sich mit den Zusammenhängen von Genen und Essen beschäftigen, heißen Nutrigenetik und Nutrigenomik. Darauf spezialisierte Wissenschaftler haben etwa herausgefunden, dass gewisse Gen-Variationen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, an Adipositas, also Fettleibigkeit oder Diabetes Typ 2 zu erkranken.

Zusp. 2 Bandbreite:

„Was wir wissen – und wir haben das selber in verschiedenen Studien angesehen – ist: wenn wir wirklich die identische Mahlzeit zehn oder 20 Personen geben, und schauen uns dann an, wie verändert sich der Blutzucker, das Insulin, Aminosäuren, was auch immer, sehen wir doch eine große Bandbreite der Antwort von Mensch zu Mensch.“

Erzählerin:

99,7 Prozent der Gene sind bei allen Menschen identisch. Aber die 0,3 Prozent Unterschiede können große Auswirkungen haben. Ein gut untersuchtes Beispiel ist der Melanocortin-4-Rezeptor: Er wird im Normalfall von 333 Aminosäuren gebildet. Bei einem Mangelzustand an diesen Proteinen kann die Signalweiterleitung des Sättigungsgefühls gehemmt sein. Und das kann zu ständigem Appetit und somit zu Übergewicht führen.

Zusp. 3 Zeit:

„Wir kennen die wichtigsten Stoffwechselprozesse und wissen auch, dass die zum Teil durch Genvarianten beeinflusst werden können. Bisher ist es uns noch nicht gelungen, diese Information zu nutzen, um vielleicht eine spezifische, individuelle Ernährung abzuleiten. Dazu stehen wir noch viel zu sehr am Anfang, das wird noch einige Zeit brauchen.“

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich! Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Erzähler:

Dass eine über Gentests personalisierte Ernährung den Menschen leistungsfähiger oder generell gesünder werden lässt, hält Hauner für eine Marketing-Lüge. Er und sein Team haben in eigenen Studien die Aussagekraft solcher Gentests analysiert:

Zusp. 4 Gentests:

„Diese genbasierten Diäten sind wirklich durch die Bank völlig unseriös. Wir haben uns das auch angeschaut: was weiß man über bestimmte Gene und gibt 's da wirklich einen erkennbaren Zusammenhang zur Verarbeitung von Mahlzeiten oder zur Präferenz bestimmter Nährstoffe? Wir haben da kein konsistentes Muster gesehen. Das, was die Firmen behaupten, ist mehr oder weniger an den Haaren herbeigezogen oder ohne wirklich wissenschaftliche Substanz. Man kann davon wirklich nur abraten, es ist reine PR, um Produkte zu verkaufen.“

MUSIK: „The vote“ - (Z8004576 107) – Länge 0:36**Erzählerin:**

Warum fallen aber dennoch viele Menschen auf die Werbung bezüglich Gentests herein? In einer Umfrage der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft gab fast jeder Fünfte an, sich vorstellen zu können, eine kostenpflichtige DNA-basierte Diät auszuprobieren. Fast jeder Zweite glaubt, dass er sich allein aufgrund der Informationen zu diesem Thema gesünder ernähren würde.

Erzähler:

Obwohl wir bei der Herausgabe unserer Geninformationen normalerweise sehr vorsichtig sind, scheint die Hemmschwelle bei der

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich! Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Aussicht auf einen optimierten Ernährungsplan zu sinken. Für medizinische DNA-Tests schreibt das Gendiagnostikgesetz eine ausführliche Aufklärung durch eine Medizinerin oder einen Mediziner zwingend vor.

Erzählerin:

Für die frei verkäuflichen Gentests zur Ernährung gilt das Gesetz nicht, weil diese Speichelproben als Lifestyle-Produkte deklariert werden. Die Gesellschaft für Humangenetik warnt seit Jahren davor, seine DNA von fragwürdigen Labors bestimmen und womöglich speichern zu lassen. Denn diese Genom-Proben unterliegen dann nicht dem Datenschutz und könnten zum Beispiel an werbetreibende Pharma-Unternehmen verkauft werden.

Zusp. 5 Betrug:

„Meine Erklärung ist dabei, dass wir ja das Phänomen haben, Ernährungsberatung für einen Menschen zu bekommen, ist zeitaufwendig, kostet Geld, und da klingt´s natürlich gut, wenn ich sage: ich messe deine Gene und dann kann ich dir sagen, was du brauchst und was für dich gesund ist. Aber schaut man sich diese Empfehlungen an nach den Gentests, so sind die alle eigentlich sehr ähnlich und gehen in die gleiche Richtung, die wir ohnehin empfehlen würden, nämlich eine gesunde, eher pflanzlich basierte Kost. Also das ist wirklich fast Betrug!“

MUSIK: „Straight oddity“ - (C1608480 109) – Länge 0:34

Erzähler:

Von Marketingangeboten unabhängig beraten werden Patienten oder an sinnvoller Ernährung Interessierte zum Beispiel am Zentrum für

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich! Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Ernährungsmedizin und Prävention, das zum Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in München gehört. Personen, die unter Essstörungen oder ernährungsbedingten Krankheiten leiden, werden hier behandelt und versorgt. In Seminaren und Kochkursen können auch andere Gäste viel über eine sinnvolle Auswahl von Nahrungsmitteln und ihre schonende Zubereitung lernen.

Erzählerin:

Die Leiterin des Zentrums, die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Monika Bischoff, hat also regelmäßig Kontakt mit vielen Betroffenen. Sie betont, dass durchaus Unterschiede bei der Verwertung von Lebensmitteln bestehen. Um mögliche daraus folgende gesundheitliche Probleme herauszufinden, setzt sie auf klassische medizinische Analysen wie etwa ein großes Blutbild und die Bio-Impedanz:

Zusp. 8 Impedanz:

„Es gibt ja schon einige Messverfahren, die man kombinieren kann. Es gibt einmal das klassische klinische Labor. Und es gibt die bioelektrische Impedanzanalyse. Das ist eine Messung, bei der man hauptsächlich den Körperfettgehalt zur Muskelmasse messen kann, aber eben auch durch den Phasenwinkel, das an speziellen Vektorenmessungen auch sehen kann: wie ist denn meine Zelle ernährt? Und im Verlauf, wenn ich diese Messung alle drei Monate mache, dann kann ich mit einer qualifizierten Ernährungs-Fachkraft oder auch mit einem Ernährungsmediziner hier auch schon gute Daten bekommen, wie ich auf Lebensmittel reagiere.“

Erzähler:

Oftmals hilft es schon, wenn Menschen mit Essstörungen, mit Übergewicht oder Magersucht, detailliert über einen längeren Zeitraum aufschreiben, was sie wann essen und wie viel davon. Dabei geht es

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

nicht nur ums Kalorienzählen, sondern auch um die Zusammensetzung des eigenen Speiseplans, also wie viel Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sowie existentielle Vitalstoffe nimmt man zu sich? Einen Gentest braucht es laut Monika Bischoff dafür nicht:

Zusp. 9 Typen:

„Es ist mit Sicherheit so, dass jeder seinen eigenen Esstypus, Nahrungsmittelaufnahme-Typus hat, würde ich aber auch ohne solche Tests bestimmen können durch reine Beobachtung. Durch ein vernünftiges Ernährungs-Tagebuch können wir ganz genau feststellen, ok, ich bin eher der Kohlenhydrate-Typ oder der Eiweiß-Typ!“

Erzählerin:

Das trifft ebenfalls auf Lebensmittel-Unverträglichkeiten zu. Laktose-, Fruktose- und Histamin-Intoleranzen sind bei uns die häufigsten. Auch hier empfiehlt Monika Bischoff Ernährungs- und Symptom-Tagebücher. So können Betroffene zusammen mit den Medizinern analysieren, welche Bestandteile für sie problematisch sind.

Zusp. 10 unverträglich:

„Bei den Lebensmittel-Unverträglichkeiten – das ist per se erstmal keine Erkrankung, sondern es ist hauptsächlich ein Essfehler – das ist bestimmt auch durch die Enzymaktivität, hat ja auch mit den Genen zu tun, es ist schon festgelegt in uns, aber das kann man auch jetzt schon beeinflussen durch eine gute Ernährungsberatung und zu wissen, was kann ich wie essen? Aber in erster Linie ein Essfehler und das ist jetzt schon ohne personalisierte Ernährung oder Gene sehr gut zu behandeln.“

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich! Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Erzähler:

Auch das Abnehm-Versprechen der Anbieter von Gentests ist für die Ernährungswissenschaftlerin nur Werbetrick und ohne Evidenz. Von Mode-Diäten aus Lifestylmagazinen hält sie generell nicht viel. Letztlich geht es darum, weniger Kalorien zu sich zu nehmen als man verbrennt. Und sich bewusst zu machen, was man sich in den Mund steckt:

MUSIK: „Blurred vision“ - (C1608480 115) – Länge 0:39**ATMO 1 Chips****Erzählerin:**

Eine Tüte Chips beim abendlichen Fernsehschauen...

ATMO 2 Cola**Erzähler:**

...und dazu eine Flasche Cola landen natürlich sofort im Fettdepot des eigenen Körpers. Vermutlich kämen die Wenigsten auf die Idee, Chips mit Cola bei einem schön zubereiteten Mittagessen zu genießen. Das heißt: die ungesunden und überflüssigen Dinge konsumieren wir oft eher aus Gewohnheit als wegen des Genusses...

Erzählerin:

...und in geselliger Runde. Da ist die Karotte weniger üblich als die Cola. Gegen solche kulinarischen Ausrutscher ist ab und zu auch nichts einzuwenden, meint Monika Bischoff, aber die Regel sollte es nicht sein.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

MUSIK: „Futen god of the wind“ (CD968360 002) Länge: 0:52

Erzähler:

Ganz ohne DNA-Tests, Kalorienzähler und Lifestyle-Diäten ernähren sich viele Bewohner der japanischen Insel Okinawa auf natürliche, gesunde Art und Weise und schaffen es damit, sehr alt zu werden. Ogimi (*sprich: Ogimi, Betonung auf erstem i*), eine Ortschaft auf der Insel, hat den Spitznamen „Dorf der Hundertjährigen“, weil hier außergewöhnlich viele Menschen 90 Jahre und älter sind und sich guter Gesundheit erfreuen.

Erzählerin:

Die Dorfstraße ist blitzblank gefegt, die kleinen rot, gelb und weiß getünchten Steinhäuser sind mit Blumenkästen und Pflanzentöpfen liebevoll verziert. In einem blumigen Kleid geht die 94-Jährige Frau Masago (*Betonung auf erstem a*) Richtung Dorfausgang.

Zusp. 11 Oma

OV-Sprecherin.:

„Da vorne, das ist mein Feld. Da baue ich seitdem ich ein Mädchen bin, Gemüse an. Früher haben wir damit die ganze Familie ernährt, jetzt bin ich ja alleine hier, deshalb baue ich nur noch wenig an. Aber ich bin jeden Tag hier und arbeite.“

Erzähler:

Stolz erzählt Frau Masago, dass sie schon öfters den Dorf-Wettbewerb für die besten Bittergurken gewonnen hat. Für die Bewohner des Dorfes ist das die wichtigste Auszeichnung des Jahres.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich! Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Erzählerin:

Wo die Gemüse-Beete der Dorfbewohner aufhören, fangen die Mandarinen-, Bananen- und andere Obstbäume an. Von der naheliegenden felsigen Meeresküste bringen Fischer täglich Meeresfrüchte und Fische in die örtlichen Lebensmittelläden. Eine nahrhafte Kost liegt den Menschen auf Okinawa quasi in den Genen.

Erzähler:

Die Hundertjährigen setzen auf regionale und saisonale Produkte und geben ihr Wissen und ihre Einstellung bzgl. Essen jeweils an die nächste Generation weiter. Das beliebteste Lokal des Ortes heißt „Bei Emi“. Emi ist die Köchin und zählt mit ihren 73 Jahren quasi zum jungen Gemüse:

Zusp. 12 Köchin**OV-Sprecherin.:**

„Obst und Gemüse wachsen hier einfach anders. Wir sind zu 360 Grad von Meer umgeben. Dank des tropischen Klimas haben wir das ganze Jahr über frische Früchte. Und wir kochen sehr gesund, nehmen z.B. Zitronensaft statt Essig, keine künstlichen Geschmacksmittel, sondern Kräuter, Algen oder Seetang. Und unser Fleisch kommt von glücklichen Tieren.“

MUSIK: „Doa“ (CZ8031510 110) Länge: 0:34**Erzählerin:**

Und dann serviert Frau Emi Tapiokabällchen in Sesamsauce, eingelegten Rettich mit Ingwer, Tofu in Algenblättern, Süßholzwurzeltee, alles Vitaminbomben, sagt sie. Und selbst das Dessert, grüne Eiskugeln, sind aus heimischem Gemüse gemacht.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich! Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

MUSIK: „Futen god of the wind“ (CD968360 002) Länge: 0:52

Erzähler:

Für Sportlerinnen und Sportler ist eine ausgewogene und leistungsfördernde Ernährung besonders wichtig. Deshalb sind gerade Athleten darauf aus, zu erfahren, welche Nahrungsmittel ihnen Energie bringen und welche ihnen evtl. Energie rauben. Caroline Rauscher aus Kelheim ist Pharmazeutin und Ernährungscoach und betreut viele Profisportler: Triathleten, Biathleten, Radfahrer, Langläufer usw.

Erzählerin:

Eine individualisierte Ernährung hält sie für existenziell, gerade im Spitzensport. Von manchen Mode-Diäten wie etwa Low-Carb, also dem Trend, wenig Kohlenhydrate zu essen, rät sie allerdings ab:

Zusp. 13 Kohlenhydrate:

„Man hat eine Trainingseinheit, die sehr intensiv ist, dann ist es absolut wichtig, dass man als Treibstoff, als Nahrungsreiz die Kohlenhydrate zur Verfügung hat. Und die braucht man dann, um diese Trainingsadaptation zu bewirken, aber auch um physiologische Systeme wie Immunsystem, Eisenstoffwechsel, Hormonsysteme etc. zu schützen.“

Erzählerin:

Egal ob jemand ein Kohlenhydrate-, Protein-oder Fett-Typ ist, was seine effektivsten Nahrungsenergiequellen angeht, einen gewissen Mix aus Nährstoffen braucht jeder Körper. Viele Kraftsportlerinnen und Sportler meinen, dass sie für den Aufbau von Muskelkraft fast ausschließlich Eiweiß bräuchten und führen überdosierte Proteinmittel zu:

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Zusp. 14 Krafttraining:

„Es ist falsch, beim Krafttraining nur den Fokus auf die Proteine, sprich die Eiweiße zu legen! Weil Krafttraining braucht ja ebenfalls Treibstoff, deswegen ganz wichtig vor dem Krafttraining schauen, dass ausreichend Kohlenhydrate aber auch Eiweiß-Komponenten gegessen werden. Je nach Intensität und Dauer auch darauf achten, auch während dem Training Kohlenhydrate zuzuführen, damit man in der Muskulatur sogenanntes anaboles Milieu schafft, das bedeutet, dass der Trainingsreiz perfekt umgesetzt werden kann und nach dem Training liegt der Fokus auf den Eiweißen.“

Erzähler:

Immer öfters kommen Sportlerinnen und Sportler auf die Ernährungstrainerin zu, die ihren Ernährungsstil auf vegan umstellen wollen. Dagegen spricht für Caroline Rauscher nichts, aber es bedarf einer großen Aufmerksamkeit für den Speiseplan, um keine Mangelzustände zu erzeugen – was natürlich auch für Nicht-Sportler gilt:

Zusp. 15 Leucin:

„Wenn man vegan unterwegs ist, ist es total wichtig, die pflanzlichen Eiweißquellen intelligent miteinander zu kombinieren, damit man die Lücken, die in dem Aminosäuren-Spektrum von den pflanzlichen Eiweißquellen sind, ausgleicht durch Mixturen. Da bietet sich z.B. an, in Richtung Erbseneiweiß zu gehen, weil diese Erbsenproteine einen hohen Anteil an der Aminosäure Leucin haben, die in diesem Kontext eine Trigger-Aminosäure darstellt.“

MUSIK: „Blurred vision“ - (C1608480 116) – Länge 0:17

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich! Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Erzählerin:

Vegan oder vegetarisch? Die Ernährungsberaterin Monika Bischoff tendiert zu einer flexiblen Mischform, dem Flexitarismus:

Zusp. 16 Flexitarier:

„Wenn wir uns vernünftig ausgewogen ernähren, tierisch und pflanzlich, dann ernähren wir uns tatsächlich am besten. Weil Fleisch auch ein sehr wertvoller Energie- und Vitamin-Lieferant ist, das ist Fakt. Nur ist es halt von bestimmten Lebensmitteln zu viel. Die Tendenz einer pflanzenbasierten Ernährung macht für unsere Gesundheit schon auch Sinn und dazu gibt's auch die besten Daten, was die Gesundheit betrifft. Also Flexitarier würde ich eher unterstreichen und bin ich selbst auch, mein Mann auch, also wir essen wenig Fleisch, aber ich würde nicht gerne auf Fleisch oder tierische Lebensmittel verzichten wollen.“

Erzähler:

Von anderen extremen Ernährungs-Stilen raten die meisten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler ab. Von einigen reichweitenstarken Influencern werden diese aber beworben und finden genügend Nachahmer. Zum Beispiel die Paläo- oder Steinzeitdiät, deren Verfechter fast ausschließlich Fleisch, Fisch und rohes Gemüse essen. Auf Getreide- und Milchprodukte verzichten sie komplett.

Zusp. 17 Paläo:

„Das ist natürlich sehr einseitig, das ist eine sehr eiweißbetonte, fettbetonte Ernährung. Man kann damit sicher zunächst mal abnehmen, aber es ist eine sehr restriktive Kost. Man weiß, dass man bei extremer

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Kost dieser Art sich auch nicht wohlfühlt und die Leute deshalb doch wieder versteckt anfangen, Kohlenhydrate zu essen und das ist gut so! Kohlenhydrate liefern z.B. auch über die Produkte Ballaststoffe, das fehlt etwa bei der Paläo-Kost und der Mensch braucht wirklich Ballaststoffe!“

Erzählerin:

Generell warnt Ernährungsmediziner Hans Hauner davor, Kohlenhydrate zu verteufeln und gänzlich vom Speiseplan zu verbannen. Wie das auch die Anhänger der zurzeit viel diskutierten Keto-Diät tun, bei der die Energie vorwiegend durch Fette aufgenommen wird:

Zusp. 18 Keto:

„Die ketogene Diät ist eigentlich dadurch definiert, dass man die Kohlenhydrat-Zufuhr deutlich senkt, in der Regel auf unter zehn Prozent der Gesamtenergie-Aufnahme. Davon halte ich auch wenig, das mag sinnvoll sein bei bestimmten Krankheiten, wir wissen gut, dass bei nicht behandelbarer Epilepsie bei Kindern, wenn Medikamente nicht mehr wirken, eine solche Diät wirklich hilfreich sein kann. Ansonsten halte ich das für kritisch und gefährlich, weil man damit unter Umständen auch eine Mangelernährung auslösen kann. Der Mensch braucht eine bestimmte Menge an Kohlenhydraten, beispielsweise kann das Gehirn nur Zucker verbrennen, also 30 Prozent der Kalorien, die wir aufnehmen, sollten aus Kohlenhydraten bestehen.“

Erzähler:

Statt Keto-, Paläo-, Low Carb und Co. setzt Hauner auf eine omnivore Ernährung. Omnivor heißt, möglichst vielfältig zu essen, aber von allem

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

etwas weniger, sofern man keinen besonders hohen Kalorienverbrauch hat wie etwa Profisportler oder körperlich schwer arbeitende Menschen:

Zusp. 19 omnivor:

„Der Mensch ist eigentlich ein Allesesser, weil er in seiner Evolutionsgeschichte ja immer darauf angewiesen war, das was für ihn sozusagen in der Umgebung verfügbar war, dann auch für seine Ernährung zu nutzen. Und das waren natürlich tierische Lebensmittel, also er hat Tiere gejagt, und wenn er sie erwischt hat auch maximal verzehrt. Er hat aber natürlich auch pflanzliche Lebensmittel um sich herum gesammelt und genutzt. Das hat wahrscheinlich auch den größeren Anteil gehabt, weil es auch leichter verfügbar war. Das hat ihn aber gezwungen, z.B. den ganzen Tag zu kauen, um aus diesen Graskörnern wirklich das bisschen Stärke, das da drin war, herauszuholen.“

Erzählerin:

Und so hat sich zuletzt eine neue Diät etabliert, bzw. eine Anti-Diät: das intuitive Essen!

Erzähler:

Statt auf Vorgaben aus Lifestyle-Magazinen sollten wir verstärkt auf unser Bauchgefühl hören. Der menschliche Körper weiß eigentlich sehr gut, was er braucht und was ihm nicht gut tut. Nur haben viele von uns verlernt, auf dieses Körpergefühl zu hören.

MUSIK: „Blurred vision“ - (C1608480 116) – Länge 1:16

Erzählerin:

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich! Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Nur dann essen, wenn man wirklich Hunger hat!

Erzähler:

Nur das essen, worauf man richtig Appetit hat!

Erzählerin:

Nur soviel essen, bis man tatsächlich satt ist!

Erzähler:

Und gelegentlich einfach nach Lust und Laune schlemmen!

Zusp. 20 persönlich:

„Ich bin ja auch in Bayern aufgewachsen, sozialisiert worden mit viel Wurst und Fleisch und allerdings auch Süßspeisen, da gab 's ja früher noch viele und die haben wirklich toll geschmeckt. Wir haben aber die Ernährung die letzten Jahrzehnte schon umgestellt. Wir essen deutlich weniger Fleisch, aber wenn dann gutes Fleisch, und natürlich auch mit Genuss und eher fettarm zubereitet.“

Zusp. 21 Leberkäs:

„Gleiches gilt für die Leberkässemmel, die in Bayern ja so beliebt ist. Die braucht man nicht zu verbieten, aber die Qualität einer Leberkässemmel ist natürlich sehr sehr bescheiden, um das mal freundlich zu formulieren. Das kann man einmal im Monat machen, wenn man gerade wirklich Lust hat, aber das würde ich nicht zur Gewohnheit werden lassen.“

ENDE

Podcast-Absage:

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich! Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Unser Autor Bernd-Uwe Gutknecht ging verschiedenen Ernährungstrends auf den Grund. Literatur-Empfehlungen zu seinem Beitrag finden Sie in den Shownotes. Dort haben wir auch einige links zu weiteren Sendungen rund ums Essen aufgelistet. Da haben wir von radioWissen nämlich eine ganze Menge im Angebot. Zum Beispiel einen Beitrag über den Trend, Urgetreide wie Dinkel, Emmer und Einkorn zu essen. Eine Sendung zur Frage, was nachhaltige Ernährung wirklich bringt. Und nicht zuletzt eine Würdigung der Wurst und ihrer Kulturgeschichte!

Shownotes:

Autor: Bernd-Uwe Gutknecht

Sprecher: XY

Sprecherin: XY

Technik: XY

Regie: Martin Trauner

Redaktion: Iska Schreglmann

Literatur-Tipps:

- „Nutrigenomik“ von Carsten Carlberg, Verlag Springer Spektrum 2022. Dieses wissenschaftliche Werk erklärt ausführlich, wie Genom und Ernährung zusammenhängen. Auch genbedingte Erkrankungen wie Adipositas werden eingehend thematisiert. Das Fachbuch richtet sich vor allem an Studierende der Ernährungswissenschaften, Grundkenntnisse sind zum Verständnis förderlich.
- „EssMedizin“ von Prof. Florian Überall und Dr, Andrea Überall, Nymphenburger Verlag, 2022. Eine kritische Betrachtung unserer

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Essgewohnheiten und von Ernährungsmythen. Das Ratgeberbuch empfiehlt, nicht so sehr auf Diätanweisungen sondern dem eigenen Körpergefühl zu vertrauen, was dem Prinzip der Intuitiven Ernährung entspricht.

Hör-Tipps zum Thema:

[radioWissen · Was ist dran am „Urgetreide“? Alles Natur · Podcast in der ARD Audiothek](#)

[radioWissen · Was bringt nachhaltige Ernährung? Alles Natur · Podcast in der ARD Audiothek](#)

[radioWissen · Die Wurst - Von Tradition bis Tofu · Podcast in der ARD Audiothek](#)

[IQ - Wissenschaft und Forschung · Vegane Wurst und Burger - Wieviel Chemie und Technik braucht es für Fleischersatz? · Podcast in der ARD Audiothek](#)

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich! Es gilt das gesprochene Wort.

© Bayerischer Rundfunk 2024

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222

service@bayern2.de; www.bayern2.de