



**GOLDMANN**  
ARKANA

### *Buch*

Essen ist zu einer Wissenschaft geworden. Die Regeln gesunder Ernährung sind so komplex, dass man sich wundert, wie unsere Vorfahren jahrtausendlang ganz ohne Expertenrat essen und dabei überleben konnten. Michael Pollan reduziert seine Ernährungstipps auf einen einzigen Satz: »Esst Nahrung, nicht zu viel und überwiegend Pflanzen.« Warum ist man darauf nicht früher gekommen? Ganz einfach: Es rechnet sich nicht, Essen dem gesunden Menschenverstand zu überlassen. Nicht für Essgurus, die sich gern unentbehrlich machen. Nicht für die Hersteller teurer Nahrungsergänzungstoffe. Und auch nicht für Journalisten, die Monat für Monat ihre Hefte mit immer neuen Ernährungstipps füllen müssen. Warum also bedarf Nahrung einer »Verteidigung«, obwohl doch jeder sie anscheinend mag? Nun, nicht alles, was wir in den Regalen finden, ist wirklich Nahrung. Die Faustregel lautet: Wenn auf der Packung steht, dass das betreffende Produkt »gesund« ist, ist Vorsicht geboten. Es könnte sein, dass es sich gar nicht um ein wirkliches Lebensmittel handelt. Die Idee, dass Essen hauptsächlich für die Gesundheit gut sei, ist erst relativ jung – und falsch, weil sie die Menschen nicht nur unglücklicher, sondern auch kranker gemacht hat. Stattdessen macht Pollan Schluss mit dem Diätwahn und gibt uns mit seinen unkomplizierten Tipps endlich die Lust am Essen zurück.

### *Autor*

Michael Pollan ist Journalist und Professor für Journalismus in Berkeley. Er ist ständiger Kolumnist im New York Times Magazine und hat bereits vier Bücher veröffentlicht, darunter die New-York-Times-Bestseller »The Botany of Desire« und »The Omnivore's Dilemma«.

MICHAEL POLLAN

# LEBENS MITTEL

Eine Verteidigung gegen die  
industrielle Nahrung und den Diätenwahn

Aus dem Englischen von Rita Höner



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel  
»In Defense of Food. An Eater's Manifesto«  
bei The Penguin Press, New York, a Member of  
Penguin Group (USA) Inc.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*München Super* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2009  
© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe  
Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2008 Michael Pollan  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: FinePic, München  
Redaktion: Johannes Bucej  
SB · Herstellung: cb  
Satz: Fotosatz Reinhard Amann, Aichstetten  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-442-21872-1

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

Für Ann und Gerry  
*Mit Dank für eure loyale Freundschaft  
und eure inspirierte herausgeberische Arbeit*



# Inhalt

Einleitung	
Das Manifest eines Essers	9
<b>I Das Zeitalter des Nutritionismus</b>	<b>25</b>
1 Von Lebensmitteln zu Nährstoffen	27
2 Der Nutritionismus – eine Definition	36
3 Der Nutritionismus betritt die Bühne	41
4 Das goldene Zeitalter des Nährstoffwahns	46
5 Die Lipid-Hypothese schmilzt	50
6 Richtig essen, dicker werden	61
7 Und der Genuss?	64
8 Fettarmer Pudding beweist es	70
9 Schlechte Wissenschaft	73
10 Die Kinder des Nutritionismus	92
<b>II Westliche Ernährung und Zivilisationskrankheiten</b>	<b>95</b>
1 Der Aborigine in uns	97
2 Der Elefant im Wohnzimmer	101
3 Die Industrialisierung des Essens: Was wir wissen	115
1) Von vollwertigen zu raffinierten Lebensmitteln	120
2) Von der Komplexität zur Einfachheit	128

3) Von der Qualität zur Quantität	132
4) Von den Blättern zu den Samen	139
5) Von der Esskultur zur Ernährungswissenschaft	149
<b>III Den Nutritionismus überwinden</b>	<b>155</b>
1 Der westlichen Ernährung entkommen	157
2 Essen Sie Lebensmittel: Meine Definition von Lebensmitteln	165
3 Vorwiegend Pflanzen: Das sollten Sie essen	181
4 Nicht zu viel: So sollten Sie essen	203
Dank	225
Quellen	229
Für die Praxis	257
Register	258



# Einleitung

## Das Manifest eines Essers

Essen Sie Lebensmittel, nicht zu viel und vorwiegend Pflanzen.

Das ist mehr oder weniger die kurze Antwort auf die angeblich unglaublich komplizierte und verwirrende Frage, was wir Menschen essen sollten, um optimal gesund zu sein.

Ich hasse es, gleich zu Beginn eines kompletten Buches über dieses Thema die Katze aus dem Sack zu lassen, und bin versucht, die Materie zu komplizieren, um noch ein paar hundert Seiten weitermachen zu können. Ich will versuchen, Sie nicht zu sehr zu strapazieren, aber meine Empfehlungen brauchen tatsächlich ein paar Details, damit sie anschaulicher werden. Zum Beispiel wird es Sie nicht umbringen, wenn Sie ein bisschen Fleisch essen, auch wenn es eher die Beilage als das Hauptgericht sein sollte. Und es wird Ihnen besser gehen, wenn Sie frische, intakte Lebensmittel essen statt weiterverarbeiteter Nahrungsmittelprodukte. Das meine ich mit der Empfehlung »Essen Sie Lebensmittel«, was nicht so einfach ist, wie es klingt. Denn obwohl Lebensmittel früher das Einzige waren, was Sie überhaupt essen *konnten*, finden Sie heute im Supermarkt Tausende von Substanzen, die zwar essbar, Lebensmitteln aber nur entfernt ähnlich sind. Diese neuartigen Produkte der Lebensmittelwissenschaft werden uns oft in Verpackungen angeboten, die vor Gesundheitsbehauptungen strotzen, was mich zu einem anderen, nicht sofort einleuchtenden Rat veranlasst: Wenn Ihnen Ihre Gesundheit am Herzen liegt, sollten Sie von Produkten, die Gesundheit versprechen, am besten die Finger

lassen. Warum? Weil eine solche Behauptung auf einem Lebensmittelzeugnis ziemlich stark vermuten lässt, dass es eigentlich kein Lebensmittel ist, und das wollen Sie schließlich essen.

Sie sehen, wie schnell die Dinge kompliziert werden können.

Ich machte mich auf die Suche nach ein paar einfachen Ernährungsregeln, nachdem ich 2006 *The Omnivore's Dilemma* («Das Dilemma des Allesfressers») veröffentlicht hatte. Fragen der persönlichen Gesundheit hatten in diesem Buch, das sich mehr mit den ökologischen und ethischen Dimensionen unserer Ernährungsentscheidungen beschäftigt, nicht im Mittelpunkt gestanden. (Allerdings habe ich festgestellt, dass die besten ethischen und ökologischen Entscheidungen meist, wenn auch nicht immer, auch für unsere Gesundheit die besten sind – eine wirklich gute Nachricht, oder?) Aber nachdem meine Leser mich ein paar hundert Seiten lang auf den Spuren der uns ernährenden Nahrungsketten begleitet hatten, wollten viele von ihnen wissen: »Gut und schön, und was *soll* ich jetzt essen? Und was essen *Sie*, nachdem Sie auf den Weiden, in den Lebensmittelfabriken, in den Bio-Großbetrieben und bei den lokalen Getreideanbauern und Viehzüchtern waren?«

Berechtigte Fragen, obwohl es mir geradezu symptomatisch für unsere gegenwärtige Verunsicherung in puncto Essen zu sein scheint, dass jemand bei einer derart grundsätzlichen, die alltägliche Lebensführung betreffenden Frage meint, einen Journalisten, einen Ernährungswissenschaftler, einen Arzt oder die Lebensmittelpyramide der Regierung befragen zu müssen. Braucht etwa irgendein anderes Tier professionelle Hilfe bei der Entscheidung, was es essen soll? Es stimmt, für Allesfresser – Geschöpfe, die fast alles essen können, was die Natur zu bieten hat, und die tatsächlich sehr viele verschiedene Dinge

essen müssen, wenn sie gesund bleiben wollen – ist die Frage »Was soll ich essen?« ein bisschen komplizierter als zum Beispiel für Kühe. Früher allerdings haben die Menschen diese Frage ganz überwiegend ohne den Rat von Experten beantwortet. Stattdessen hat die Kultur uns gelehrt, die – zumindest, wenn es um das Essen geht – nur ein hochtrabendes Wort für Ihre Mama ist. Was man essen soll, wie viel, in welcher Reihenfolge, mit was, wann und mit wem, war über weite Strecken der menschlichen Geschichte ein Fragenkomplex, der seit langem geregelt war und ohne viel Widerspruch und Getue von den Eltern an die Kinder weitergegeben wurde.

Aber in den letzten Jahrzehnten hat Mama viel von ihrer Autorität über das Mittagessen eingebüßt und an Wissenschaftler und Marketingleute abgegeben (oft an eine ungesunde Allianz dieser beiden) und, in geringerem Ausmaß, an amtliche Instanzen und ihre sich ständig ändernden Ernährungsrichtlinien, Lebensmittelkennzeichnungsvorschriften und verwirrenden Lebensmittelpyramiden. Bedenken Sie: Die meisten von uns essen weder, was unsere Mütter als Kinder gegessen haben, noch was unsere Mütter uns zu essen gegeben haben, als wir Kinder waren. Historisch gesehen ist das ein ungewöhnlicher Tatbestand.

Meine Mutter wuchs in den 1930er und 1940er Jahren auf und aß viel von der traditionellen jüdisch-amerikanischen Kost, die typisch war für Familien, die vor kurzem aus Russland oder Osteuropa eingewandert waren: Kohlrouladen, Innereien, Käseplinsen, mit einer Leberfarce oder mit Kartoffeln und Hühnerleber gefüllte Teigtaschen und Gemüse, das oft in ausgelassenem Hühner- oder Gänsefett zubereitet wurde. Ich habe als Kind nichts von alledem gegessen, außer wenn ich meine Großeltern besuchte. Die Menüs meiner Mutter, einer exzellenten und experimentierfreudigen Köchin, waren geprägt

von den kosmopolitischen Ernährungstrends im New York der 1960er Jahre (zu ihren Einflüssen gehörten: die Weltausstellung von 1964, Julia Child und Craig Claiborne, Restaurantmenüs in Manhattan und natürlich der lauter werdende Trommelschlag des Lebensmittelmarketings); sie servierte uns Menüs, die im Wochenrhythmus eine kulinarische Reise um die Welt absolvierten: montags Bœuf bourguignon oder Bœuf Stroganoff; dienstags Coq au vin oder (mit einer Kellogs-Cornflakes-Kruste überbackenes) Backofenhähnchen; mittwochs Hackbraten oder chinesisches Pfeffersteak (ja, es gab *viel* Rindfleisch); donnerstags Spaghetti mit Tomatensoße und Schweinemettwürstchen; und am Wochenende, wenn sie frei hatte, ein Fertiggericht oder ein Essen zum Mitnehmen vom Chinesen. Statt mit Hühner- oder Gänsefett kochte sie mit industriell hergestelltem Backfett oder Öl und verwendete eher Margarine als Butter, denn sie hatte das Ernährungsdogma der damaligen Zeit verinnerlicht, dem zufolge diese moderneren Fette für unsere Gesundheit besser wären. (Ups.)

Heute essen weder ich noch meine Mutter diese Dinge (ja, auch sie hat sich weiterentwickelt). Ihre Eltern würden die Lebensmittel, die wir auf den Tisch bringen, nicht erkennen, außer vielleicht die Butter, die wieder da ist. Derzeit ändert sich die amerikanische Esskultur öfter als einmal in einer Generation, was historisch beispiellos ist und uns ziemlich durcheinanderbringen kann.

Welche Kräfte treiben diese unaufhaltsame Veränderung der amerikanischen Ernährung an? Zum einen eine zweiunddreißig Milliarden Dollar schwere Lebensmittelmarketing-Maschine, die von den Veränderungen profitiert. Zum anderen das sich ständig verschiebende Feld der Ernährungswissenschaft, die je nachdem, wie wir es sehen, die Grenzen unseres Wissens über Ernährung und Gesundheit kontinuierlich nach außen

schiebt oder andauernd ihre Meinung ändert, weil sie eine mangelbehaftete Wissenschaft ist, die sehr viel weniger weiß, als sie zugibt. Die Esskultur meiner Großeltern wurde zum Teil deshalb vom Tisch der Amerikaner vertrieben, weil die offizielle wissenschaftliche Meinung zu Beginn der 1960er Jahre entschied, tierisches Fett sei eine tödliche Substanz. Und auch die Lebensmittelhersteller spielten eine Rolle, die an den Kochkünsten meiner Großmutter nicht viel verdienten, weil sie so viel selbst machte – sogar ihr Kochfett ließ sie selbst aus. Die Hersteller posaunten die »neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse« laut aus und brachten es fertig, die nächste Generation, das heißt meine Mutter, auf die Vorteile von gehärteten Pflanzenfetten einzuschwören – über die wir jetzt erfahren, dass sie, nun ja, tödliche Substanzen sein könnten.

Früher oder später scheint alles vermeintlich Verlässliche, das uns über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit beigebracht worden ist, vom Wind der allerneuesten Studie hinweggefegt zu werden. Sehen Sie sich die jüngsten Ergebnisse an. 2006 kam die Nachricht, dass eine fettarme Ernährung, der lange eine Krebschutzfunktion zugeschrieben wurde, diese vielleicht gar nicht besitzt – so die gewichtige, mit US-Bundesmitteln geförderte Women's Health Initiative; diese Studie stellte genauso wenig einen Zusammenhang zwischen fettarmer Ernährung und dem Risiko für koronare Herzkrankheiten fest. Tatsächlich scheint, wie wir sehen werden, die gesamte orthodoxe Nahrungsfettlehre zusammenzubrechen. 2005 erfuhren wir, dass Ballaststoffe möglicherweise gar nicht dazu beitragen, Dick- und Mastdarmkrebs sowie Herzkrankheiten zu verhindern – was uns jahrelang mit Überzeugung eingepflegt worden war. Und dann kamen im Herbst 2006 zwei gleichzeitig veröffentlichte renommierte Studien über Omega-3-Fette zu gänzlich gegensätzlichen Schlussfolgerungen. Wäh-

rend das Medizinische Institut der US-amerikanischen Akademie der Wissenschaften kaum überzeugendes Beweismaterial dafür fand, dass das Essen von Fisch Ihrem Herzen viel Gutes tut (vielmehr Ihr Gehirn schädigen könnte, weil sehr viel Fisch mit Quecksilber verseucht ist), präsentierte eine Harvard-Studie die hoffnungsvolle Nachricht, Sie könnten Ihr Herzinfarktrisiko um über ein Drittel senken, wenn Sie jede Woche ein paar Portionen Fisch essen (oder genug Fischölkapseln schlucken). Es überrascht nicht, dass jetzt die Omega-3-Fettsäuren zu dem werden, was früher die Haferkleie war; die Lebensmittelwissenschaftler sind nämlich dabei, Fisch- und Algenöle in Mikrokapseln zu packen und in so gängige Lebensmittel wie Brot und Nudeln, Milch, Joghurt und Käse zu schleusen – die garantiert bald mit neuen, fischigen Gesundheitsbehauptungen um sich werfen werden. (Denken Sie dann an Regel Nummer eins.)

Inzwischen haben Sie wahrscheinlich bemerkt, dass Sie als Supermarktkunde oder Leser der Wissenschaftsrubrik kognitiv ganz schön in der Bredouille sind, und sehnen sich vielleicht nach den einfachen, konkreten Worten, die ich an den Anfang dieses Buches gestellt habe. Ich bin immer noch gern bereit, sie gegen die wechselnden Winde zu verteidigen, die von der Nährstoffwissenschaft und dem Lebensmittelmarketing herüberwehen. Aber vorher möchte ich skizzieren, wie es dazu kam, dass die Frage »Was soll ich essen?« heute so viel Verunsicherung und Besorgnis auslöst. Das ist das Thema des ersten Teils dieses Buches, »Das Zeitalter des Nutritionismus«.

Die Geschichte, wie elementarste Fragen zu unserem Ernährungsverhalten überhaupt so kompliziert werden konnten, verrät sehr viel über die institutionalisierte Macht der Lebensmittelindustrie, der Ernährungswissenschaft und – zu meiner Schande muss ich es gestehen – des Journalismus. Denn diese

drei Gruppen profitieren am meisten von der weit verbreiteten Verunsicherung über die grundsätzlichsste Frage, vor der ein Allesfresser steht. Dass Menschen ohne professionelle Anleitung entscheiden, was sie essen – was sie mit beachtlichem Erfolg getan haben, seit sie von den Bäumen heruntergestiegen sind –, ist für Lebensmittelfirmen unrentabel, für Ernährungswissenschaftler ein klarer Karrierekiller und für Zeitungsverleger und Reporter einfach langweilig. (Für Esser übrigens auch. Wer will schon zum x-ten Mal hören, er solle »mehr Obst und Gemüse« essen?) So hat sich über den einfachsten Ernährungsfragen eine große Verschwörung wie eine dicke graue Wolke wissenschaftlicher Komplexität zusammengebraut – sehr zum Vorteil aller Beteiligten. Außer vielleicht dem des angeblichen Nutznießers all dieser Ernährungsempfehlungen: nämlich Ihnen, Ihrer Gesundheit und Ihrer Zufriedenheit als Esser. Denn das Wichtigste, was wir über die Kampagne zur Professionalisierung von Ernährungsempfehlungen wissen müssen, ist, dass sie uns nicht gesünder gemacht hat. Im Gegenteil: Wie ich in Teil I behaupte, haben die meisten Ernährungsempfehlungen, die wir in den letzten fünfzig Jahren bekommen haben (insbesondere der Rat, die Fette in unserer Ernährung durch Kohlenhydrate zu ersetzen), uns sogar weniger gesund und deutlich dicker gemacht.

Ich will Sie mit diesem Buch dazu anregen, Ihre Gesundheit und Ihre Zufriedenheit als Esser zurückzugewinnen. Dazu ist ein auf den ersten Blick unnötiges und sogar absurd erscheinendes Vorgehen erforderlich: ein Plädoyer für Lebensmittel und ihren Verzehr. Dass Lebensmittel und ihr Verzehr ein Plädoyer brauchen und verteidigt werden müssen, mag in einer Zeit, in der eher die Über- als die Unterernährung die Volksgesundheit bedroht, nicht sofort einleuchten. Aber ich behaupte, dass das meiste von dem, was wir heute essen, genau genom-

men überhaupt keine Lebensmittel mehr sind, und dass die Art, wie wir sie zu uns nehmen – im Auto, vor dem Fernseher, zunehmend allein – eigentlich nicht mehr als Essen bezeichnet werden kann, zumindest nicht in dem Sinne, in dem die Kultur den Begriff lange verstanden hat. Der Gastrosoph Jean-Anthème Brillat-Savarin hat im 18. Jahrhundert eine nützliche Unterscheidung getroffen zwischen der Ernährungsaktivität von Tieren, die »fressen«, und der von Menschen, die essen bzw. speisen, eine Aktivität, die, wie er meinte, der Kultur genauso viel verdankt wie der Biologie.

Die Lebensmittel und das Essen müssen also verteidigt werden – aber gegen wen oder was? Gegen die Ernährungswissenschaft auf der einen und die Lebensmittelindustrie auf der anderen Seite – und gegen die unnötigen Komplikationen im Zusammenhang mit dem Essen, die sie gemeinsam gefördert haben. Als Esser stehen wir zunehmend unter der Fuchtel eines alimentär-industriellen Komplexes aus wohlmeinenden, aber irrtumsanfälligen Wissenschaftlern einerseits und gierig jeden Schwenk im Ernährungskonsens ausnutzenden Lebensmittelvermarktern andererseits. Gemeinsam und mit entscheidender Hilfe der Behörden haben sie eine Ideologie zusammengebastelt, die ich Nutritionismus nenne und die uns unter anderem von drei schädlichen Mythen überzeugt hat: dass nicht die Nahrung, sondern der »Nährstoff« am wichtigsten ist; dass wir, weil Nährstoffe nur Wissenschaftlern sichtbar und verständlich sind, für die Entscheidung, was wir essen sollen, die Hilfe von Experten brauchen; und dass der Zweck des Essens darin besteht, ein eng gefasstes Konzept körperlicher Gesundheit zu fördern. Weil Nahrung aus dieser Perspektive vor allem eine Sache der Biologie ist, folgt daraus, dass wir möglichst »wissenschaftlich« essen sollten – nährstoffgerecht, mengengerecht und unter Anleitung von Experten.



Falls eine solche Betrachtungsweise des Essens Ihnen nicht merkwürdig vorkommt, liegt das wahrscheinlich daran, dass das Denken in Nährstoffen – das heißt der Nutritionismus – inzwischen so allgegenwärtig ist, dass es unsichtbar ist. Wir vergessen, dass die Menschen früher auch aus sehr vielen anderen Gründen als der biologischen Notwendigkeit gegessen haben. Beim Essen geht es auch um Genuss, um Geselligkeit, Familie und Spiritualität, um unsere Beziehung zur Natur und den Ausdruck unserer Identität. Seit Menschen zusammen Mahlzeiten einnehmen, hat Essen genauso viel mit der Kultur wie mit der Biologie zu tun.

Dass es beim Essen vor allem um die körperliche Gesundheit gehen sollte, ist eine relativ neue und, wie ich meine, destruktive Idee – destruktiv nicht nur für den Genuss am Essen, was schlimm genug wäre, sondern paradoxerweise auch für unsere Gesundheit. Kein Volk der Welt sorgt sich mehr um die gesundheitlichen Konsequenzen seiner Ernährungsentscheidungen als die Amerikaner – und kein Volk leidet unter mehr ernährungsabhängigen Gesundheitsproblemen. Wir werden zu einer Nation von Orthorektikern: von Menschen, die den ungesunden Zwang haben, gesund zu essen.<sup>1</sup>

Die Wissenschaftler haben die Hypothese noch nicht getestet, aber ich wette, dass die Länge der Zeit, die Menschen sich wegen ihrer Ernährung Sorgen machen, in einem umgekehrten Verhältnis zu ihrem allgemeinen Gesundheitszustand und ihrer Zufriedenheit steht. Das ist letztendlich die Lektion, die wir

---

<sup>1</sup> *Orthorexie* – abgeleitet von den griechischen Worten »orthós« (richtig und korrekt) + »orexis« (Appetit, Verlangen) = richtiger Appetit. Der Begriff wurde zum ersten Mal von dem amerikanischen Arzt Steven Bratman vorgeschlagen. Obwohl das *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders* (deutsche Ausgabe: *Diagnostisches und Statistisches Handbuch psychischer Störungen*) die Orthorexie bislang noch nicht als Essstörung anerkannt hat, sind entsprechende akademische Untersuchungen im Gange.

aus dem »Französischen Paradox« ziehen können – das nicht von den Franzosen so genannt wird (»*Wieso Paradox?*«), sondern von amerikanischen Ernährungswissenschaftlern; sie können einfach nicht begreifen, wieso ein Volk, das sein Essen so genießt wie die Franzosen und unbekümmert jede Menge Nährstoffe konsumiert, die von Ernährungswissenschaftlern für toxisch gehalten werden, eine wesentlich niedrigere Herzkrankheitenrate hat als die US-Amerikaner mit ihrer hochgradig designten fettarmen Kost. Vielleicht sollten wir uns endlich dem »Amerikanischen Paradox« stellen: dass eine bemerkenswert ungesunde Bevölkerung sich intensiv mit der Ernährung, der Nahrung und dem Gedanken, gesund zu essen, beschäftigt.

Ich will damit nicht andeuten, dass wir alle gesund wären, wenn wir aufhören würden, uns über das Essen oder den Zustand unserer Ernährungsgesundheit Sorgen zu machen: *Nur zu, her mit den Schokoriegeln!* Aber es gibt tatsächlich ein paar sehr gute Gründe zur Besorgnis. Der Boom des Nutritionismus spiegelt die berechtigte Befürchtung, dass die amerikanische Kost, die auf dem besten Weg ist, auf der ganzen Welt zur maßgeblichen Ernährungsform zu werden, sich auf eine Weise verändert hat, die uns immer kränker und dicker macht. Vier der zehn Top-Ten-Todesursachen sind heute chronische Krankheiten, die gut belegte Verbindungen zur Ernährung haben: koronare Herzkrankheiten, Diabetes, Schlaganfall und Krebs. Es stimmt, dass die Spitzenposition dieser chronischen Krankheiten zum Teil darauf zurückzuführen ist, dass wir nicht vorher an Infektionskrankheiten sterben, aber das ist wirklich nur die halbe Wahrheit: Auch unter Berücksichtigung der höheren Lebenserwartung waren viele dieser sogenannten Zivilisationskrankheiten vor hundert Jahren längst nicht so verbreitet – und treten selten an Orten auf, an denen die Menschen nicht so essen wie wir.

Bei jeder Erörterung von Ernährung und Gesundheit geht es natürlich um den »Elefanten im Wohnzimmer«: die »westliche Ernährung«. Mit ihr beschäftige ich mich im zweiten Teil des Buches, in dem ich die Geschichte der radikalsten Veränderung des menschlichen Ernährungsverhaltens seit der Entdeckung der Landwirtschaft skizziere. Denn alle Unsicherheiten in Bezug auf die Ernährung sollten nicht die eindeutige Tatsache vernebeln, dass die Spur jener chronischen Krankheiten, die heute die meisten von uns umbringen, sich direkt auf die Industrialisierung unserer Nahrung zurückführen lässt: die Zunahme von stark bearbeiteten Nahrungsmitteln und Auszugsmehlen, die Verwendung chemischer Substanzen bei der Aufzucht von Pflanzen und Tieren in riesigen Monokulturen, die Überfülle billiger Kalorien aus Zucker und Fett, die von der modernen Landwirtschaft produziert werden, und die Verminderung der biologischen Vielfalt in der menschlichen Kost auf kaum eine Handvoll Hauptgetreide, insbesondere Weizen, Mais und Soja. Diese Veränderungen haben uns jene westliche Ernährung beschert, die wir für selbstverständlich halten: viele weiterverarbeitete Nahrungsmittel und Fleischwaren, viele Fett- und Zuckerzusätze, viel von *allem* – außer Gemüse, Obst und vollwertigen Getreiden.

Dass eine solche Ernährung Menschen krank und dick macht, wissen wir schon lange. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts beobachtete eine unerschrockene Gruppe europäischer Ärzte und medizinisch Tätiger, dass überall da auf der Welt, wo Menschen ihre traditionellen Essgewohnheiten aufgaben und die westliche Ernährung übernahmen, bald eine vorhersehbare Reihe westlicher Krankheiten die Folge war, darunter Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Sie bezeichneten sie als Zivilisationskrankheiten, und obwohl die genauen Wirkmechanismen unklar waren (und sind), hat-

ten diese Beobachter kaum Zweifel an der gemeinsamen Herkunft dieser chronischen Krankheiten: die westliche Ernährung.

Die traditionellen Ernährungsformen, die von den neuen westlichen Nahrungsmitteln ersetzt wurden, waren zudem ausgesprochen mannigfaltig: Manche Völker gediehen bei Ernährungsformen, die wir fettreich, fettarm oder kohlenhydratreich nennen würden; rein tierisch oder rein pflanzlich waren; es gab sogar traditionelle Ernährungsformen, deren Basis jedes nur vorstellbare intakte Lebensmittel war. Das weist darauf hin, dass das menschliche Tier an sehr viele verschiedene Ernährungsformen gut angepasst ist. Die westliche Ernährung indes gehört nicht dazu.

Das ist eine einfache, aber entscheidende Tatsache im Hinblick auf Ernährung und Gesundheit, aber merkwürdigerweise kann der Nutritionismus sie nicht sehen – wahrscheinlich weil er sich parallel zur Industrialisierung unserer Nahrung entwickelte und sie deshalb für selbstverständlich hält. Der Nutritionismus bastelt lieber an der westlichen Ernährung herum, reguliert die verschiedenen Nährstoffe (reduziert den Fettgehalt, fährt das Protein hoch) und fördert die weiterverarbeiteten Lebensmittel, statt deren Wert an sich in Frage zu stellen. In gewisser Weise ist der Nutritionismus die offizielle Ideologie der westlichen Ernährung, und deshalb kann man von ihm nicht erwarten, sie radikal oder neugierig zu hinterfragen.

Aber wir können es. Wenn wir das Wesen der westlichen Ernährung besser begreifen – wenn wir versuchen, sie nicht nur physiologisch, sondern auch historisch und ökologisch zu verstehen –, können wir zu unserer Nahrung eine andere Einstellung entwickeln, und die könnte uns aus unserem Dilemma herausführen. Zwei handfeste – und überraschend hoffnungsvolle – Fakten dienen uns dabei als Wegweiser: Erstens waren,

historisch gesehen, Menschen mit den verschiedensten Ernährungsformen gesund; zweitens kann der Schaden, den die Industrialisierung unseres Essens an unserer Nahrung und an unserer Gesundheit angerichtet hat, weitgehend umgekehrt werden. Einfach gesagt: Wir können der westlichen Ernährung und ihren Folgen entkommen.

Das ist der Grundgedanke des dritten und letzten Teils dieses Buches: Ich schlage rund ein Dutzend Ernährungsregeln vor, die nicht nur gesünder machen, sondern auch den Genuss am Essen vermehren – zwei Ziele, die sich letztendlich gegenseitig verstärken.

Meine Empfehlungen unterscheiden sich ein bisschen von den Ernährungsrichtlinien, die Sie wahrscheinlich gewohnt sind. Zum Beispiel mache ich keine einengenden Vorschriften. Ich sage Ihnen nicht, was Sie zu Abend essen sollen. Nein, meine Anregungen sind eher so etwas wie Bausteine, mit deren Hilfe Sie Ihre Ernährungsentscheidungen überdenken können. Weil es nicht nur eine Antwort auf die Frage gibt, was wir essen sollen, ergeben sich aus diesen Richtlinien so viele unterschiedliche Menüs, wie es Leute gibt, die sie anwenden.

Ich kleide meine Faustregeln auch nicht ins Vokabular der Ernährungswissenschaft. Nicht weil diese uns nichts Wichtiges zu sagen hätte – das hat sie durchaus, zumindest wenn sie die Fallstricke des Reduktionismus und eines übersteigerten Selbstbewusstseins vermeidet –, sondern weil ich glaube, dass wir von der Geschichte, der Kultur und der Tradition mindestens genauso viel über das Essen lernen können. Wir sind gewohnt zu denken, in allen Gesundheitsdingen sollte die Wissenschaft das letzte Wort haben; aber wenn es um das Essen geht, können andere Wissensquellen und Erkenntnismethoden mindestens genauso aussagekräftig sein. Und obwohl ich mich bei dem Versuch, Ernährungs- und Gesundheitsfragen zu verstehen, not-

gedrungen auf die Wissenschaft verlasse (auch auf die reduktionistische), will ich hier auch zeigen, wie begrenzt eine rein wissenschaftliche Annäherung an etwas so Komplexes und Facettenreiches wie die Ernährung ist. Die Wissenschaft hat uns viel Wertvolles über das Essen zu sagen, und vielleicht werden Wissenschaftler irgendwann das Problem der Ernährung dadurch »lösen«, dass sie die optimale Mahlzeit hinsichtlich der Nährstoffe in eine Pille packen; aber momentan und auch in absehbarer Zukunft wäre es ein Fehler, Wissenschaftler über unser Menü entscheiden zu lassen. Sie wissen einfach nicht genug.

Nun werden Sie sich zu Recht fragen, wer ich überhaupt bin, dass ich Ihnen zu sagen wage, wie Sie essen sollen? Da empfehle ich Ihnen, die Ratschläge von Wissenschaft und Industrie in den Wind zu schlagen, und mache mich dann munter daran, meine eigenen Ratschläge zu erteilen. Woher beziehe ich meine Autorität? Hauptsächlich aus der Tradition und dem gesunden Menschenverstand. Das meiste von dem, was wir über das Essen wissen müssen, wissen wir schon – oder zumindest wussten wir es, bis wir zugelassen haben, dass Ernährungsexperten und Werbeleute unser Vertrauen in den gesunden Menschenverstand, die Tradition, unsere Sinneswahrnehmungen und die Weisheit unserer Mütter und Großmütter erschütterten.

Nicht, dass wir in dieser Angelegenheit großartig die Wahl gehabt hätten. Um 1960 war es fast unmöglich geworden, angesichts der Industrialisierung unserer Nahrung an traditionellen Essgewohnheiten festzuhalten. Wenn Sie Obst und Gemüse essen wollten, die ohne synthetische chemische Substanzen angebaut worden waren, oder wenn Sie das Fleisch von Tieren essen wollten, die ohne Pharmazeutika auf einer Weide groß geworden waren, hatten Sie Pech. Der Supermarkt war zum einzigen Ort geworden, an dem man Nahrung kaufen

konnte, und die echten Lebensmittel verschwanden schnell aus seinen Regalen, um vom modernen Füllhorn stark bearbeiteter, nahrungsmittelnäherer Produkte ersetzt zu werden. Und weil so viele dieser Neuheiten unsere Sinne mit künstlichen Süß- und Geschmacksstoffen vorsätzlich betrogen, konnten wir uns nicht mehr auf den Geschmack oder den Geruch verlassen, wenn wir wissen wollten, was wir da aßen.

Die meisten meiner Empfehlungen laufen auf Strategien hinaus, sich von der westlichen Ernährung zu verabschieden; allerdings war vor dem Wiederaufleben der Wochenmärkte, dem Aufschwung der Ökobewegung und der Renaissance der lokalen Landwirtschaft die Flucht aus dem konventionellen Ernährungssystem für die meisten Menschen keine realistische Option. Jetzt ist diese Alternative da. Ein postindustrielles Nahrungszeitalter beginnt; zum ersten Mal seit einer Generation ist es möglich, die westliche Ernährung aufzugeben, ohne auch die Zivilisation aufgeben zu müssen. Und je mehr Esser mit ihren Gabeln für eine andere Art von Nahrung votieren, desto üblicher und erreichbarer wird sie werden. Mein Buch ist nicht zuletzt das Manifest eines Essers, eine Einladung, sich der Bewegung anzuschließen, die unser Ernährungssystem im Namen der Gesundheit erneuert – Gesundheit im weitesten Sinne des Wortes.

Das letzte Drittel dieses Buches hätte vor vierzig Jahren wohl unter anderem deshalb nicht geschrieben werden können, weil es damals nur dann die Möglichkeit gab, so zu essen, wie ich hier vorschlage, wenn Sie zurück aufs Land gegangen wären und Ihre Nahrung selbst erzeugt hätten. Es wäre das Manifest eines Verrückten gewesen. Damals stand auf der Speisekarte nur eine einzige Art von Essen, und das servierte Industrie und wissenschaftlich verbrämter Nährstoffwahn nach Lust und Laune. Damit ist jetzt Schluss. Heute haben wir Esser reale



Michael Pollan

### **Lebens-Mittel**

Eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 272 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-21872-1

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2009

Ein Plädoyer gegen synthetische Nahrung und das Geschäft mit Ergänzungsstoffen.

„Je mehr wir uns über Ernährung Sorgen machen, desto weniger gesund werden wir“, schreibt Michael Pollan. Er reduziert seine Ernährungstipps auf den Satz: „Esst Nahrung, nicht zu viel und überwiegend Pflanzen“ und plädiert im Übrigen dafür, das Essen dem gesunden Menschenverstand zu überlassen. Ein vergnüglicher Antiratgeber, der auf erfrischende Weise gegen den Strich gebürstet ist. Er macht Schluss mit dem Diätenwahn und gibt uns endlich die Lust am Essen zurück.