

aus : »Lebens-mittel, Trends in der Produktion, im Handel und im Konsum«, Wien 2001, Seite 64–66

Hanni Rützler

Gesundheit = Genuss + Lebensfreude

Bei Lebensmitteln ist alles anders. Während wir bei Autos, Haushaltsgegenständen, Sportartikeln und sonstigen Dingen des alltäglichen Lebens auf die avanciertesten Technologien und Werkstoffe setzen, erwarten wir von unseren Lebensmitteln Produkte, die naturnah, ursprünglich, unverfälscht und durch „ehrliches Handwerk“ erzeugt werden. Das wissen auch die Produzenten und Händler, und deshalb ist der Bauer zum begehrtesten Werbeträger in Sachen Lebensmittelqualität geworden. Joghurts – um nur ein Beispiel zu nennen – werden in der TV-Werbung nicht mit einem Blick in die Hightech-Labors beworben, sondern mit einem Schwenk über sattgrüne Almen und zufriedene Gesichter von Bauern vor jahrhundertalten Sennerhütten.

Nicht umsonst, denn Rinderwahnsinn, Schweinepest, Dioxinrückstände in Nahrungsmitteln und ähnliche mit der industrialisierten Produktion assoziierte Lebensmittelskandal, sowie die ganze Gentechnikdebatte haben bei den Konsumenten nachhaltig Spuren hinterlassen. Die Praxis der Massentierzucht und das Baukastendenken der Lebensmitteldesigner stoßen in Zeiten, die längst nicht mehr vom Spar- und Hungertrauma der Kriegs- und Nachkriegszeit geprägt sind, immer mehr auf Vorbehalte. Dass Lebensmittel „gesund“ (und das heißt für viele Konsumenten vor allem auch: ohne produktionsbedingte Rückstände, Verunreinigungen, Konservierungs- und Zusatzstoffe) und wohlschmeckend sind, ist für viele subjektiv wichtiger geworden, als große Portionen zu billigsten Preisen auf dem Teller zu haben.

Die neue Vielfalt

Die differenzierten Wünsche der Konsumenten und die Interessen der Nahrungsmittelindustrie haben heute zu einem Nebeneinander unterschiedlichster Produktions- und Produktphilosophien geführt: Auf der einen Seite gibt es eine große Palette industrialisierter Lebensmittel, denen – pasteurisiert, parfümiert und standardisiert – mehr und mehr jeder Zug wild wachsender Natur ausgetrieben wird. Auf der anderen Seite ein kleineres, aber wachsendes Segment an Bioprodukten, die in Österreich nicht nur aufgrund der landwirtschaftlichen Struktur beste Produktionsvoraussetzungen, sondern auch viele Liebhaber gefunden haben.

Noch relativ neu ist das Segment der Produkte mit einem Extraschuss „Gesundheit“ – so genannte Functional Foods: Eier mit erhöhtem Gehalt an DHA (bestimmte Omega-3-Fettsäuren), phytosterolhaltige Margarine zur Senkung des Cholesterinspiegels, Fruchtsaftgetränke mit Grüntee-Extrakten, pro- und prebiotische Milchprodukte, aber auch vitaminisierte Suppeneinlagen für Kinder und Brainsnacks für Schreibtischarbeiter. Der Trend, die besonderen Eigenschaften von natürlichen Pflanzenwirkstoffen und Bakterien für die Nahrungsmittelherstellung zu nutzen, ist ein spannender, zukunftsreicher Bereich.

Derzeit jedoch enthält ein Großteil der angereicherten Produkte nur jene Nährstoffe, die hierzulande mit den traditionellen Lebensmitteln ohnehin bedarfsdeckend aufgenommen werden. Und das Tempo der Wissenschaft kann mit jenem der Marktstrategen in der Lebensmittelindustrie nicht immer Schritt halten. Auch die Gesetzeslage hinkt der Marketingentwicklung hinterher. Außerdem suggeriert ein Teil dieser Produkte (bzw. das entsprechende Marketing), dass allein durch deren Konsum die individuelle Ernährung qualitativ verbessert werden kann, ohne die Ernährungsgewohnheiten selbst ändern zu müssen. Ein kleiner magischer Schluck, ein kleiner Bissen und das Lebenselixier tut sein Wirkung – das ist ein alter, doch vergeblicher Menschheitstraum. Aus ernährungsphysiologischer Perspektive gibt es keine gesunden bzw. ungesunden Lebensmittel, da nur das Zusammenspiel verschiedener Lebensmittelgruppen jenen Nähr- und Wirkstoffmix garantiert, aus dem sich eine gesunde Ernährungsweise zusammensetzt. So ist es weder das Cholesterin im Fleisch noch die Butter am Brot, sondern die Kombination, die gegessene Menge oder die Einseitigkeit der verzehrten Produkte, die zu einer ungesunden Ernährungsweise beiträgt, die auch durch Zuführung spezieller Nährstoffe in Form von Functional-Food-Produkten nicht einfach korrigiert werden kann.

Dabei gewinnt die Debatte um gesunde Ernährung weiterhin an Bedeutung. Fast keine Zeitschrift kann es sich leisten, keine entsprechenden Tipps abzugeben. Ein kritischer Blick macht aber nur allzu deutlich, dass dieser Themenkreis auch gerne moralisch abgehandelt wird. Fast immer ist von „guten“ und „schlechten“ Lebensmitteln die Rede, von „richtigen“ und „falschen“ Ernährungsweisen. Allzu häufig wird dabei auf eine weitere wichtige Funktion des Essens und Trinkens vergessen, oder sie wird gleich als ungesund bzw. gefährlich, weil maßlos, abgestempelt: der Genuss.

Schade, denn eine aktuelle schwedische Studie hat erstmals den Beweis erbracht, dass Lust und Freude beim Essen auch auf die Verwertung der Nährstoffe wirkt. Die These: Bevor der Mensch eine Mahlzeit zu sich nimmt, setzt das Gehirn einige vorbereitende Reaktionen in Gang. Nervenimpulse lassen den Speichel fließen, regen Verdauungshormone und Magensäfte an. Wird mit einer Mahlzeit kein lustvolles Gefühl verbunden, schüttet der Körper weniger Sekrete aus und dies könnte die Verfügbarkeit der Nährstoffe auf lange Sicht ungünstig beeinflussen.

Gleichzeitig wissen wir, dass die Esserfahrungen der ersten Lebensjahre die Basis für die gegenwärtigen und zukünftigen Ernährungsgewohnheiten legen. Hier wird das Fundament für ein lustbetontes, freies, ausgewogenes Ernährungsverhalten gelegt – oder die Basis für Gewichtsprobleme und/oder einseitige Essvorlieben mit den einhergehenden belastenden Langzeitfolgen für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Was, wann und wie gegessen wird, ist dabei ebenso wichtig wie die Vorbildwirkung der Eltern. Aber vielleicht kann man dieses Rollenverhältnis auch einmal umdrehen: Die Eltern lernen von ihren Kindern, dass es sich lohnt, sich wieder mehr Zeit fürs Essen zu nehmen, und die Kinder lernen umgekehrt von den Eltern, wie man sich ausgewogen ernährt. Es braucht nämlich Zeit, sich beim Essen mit einzelnen Geschmäckern, Düften, Farben, Gerüchen und Konsistenzen auseinander zu setzen, um den Sinn für den ursprünglichen Geschmack und die vielfältigen Unterschiede von Lebensmitteln zu schärfen.

In der Wahrnehmung von Lebensmitteln und Speisen auf verschiedenen sinnlichen Ebenen liegt nämlich nicht nur die Wurzel der Feinschmeckerei, sondern auch eines insgesamt gesünderen Ernährungsverhaltens, wie eine weitere Studie aus den USA beeindruckend zeigt (Das Geheimnis schlanker Menschen, USA 1998). Hier liegt auch der Schlüssel zur Zukunft unserer Ernährungsweisen und damit auch unserer Gesundheit.