



Adelheid Stahnke
Redakteurin dieses Sonderhefts

Gesunde Ernährung im Einklang mit der Natur

Iss morgens wie ein König,
mittags wie ein Edelmann,
abends wie ein Bettelmann.

So hieß es früher im Volksmund. In verschiedenen Abwandlungen kursiert der Spruch noch heute. Tatsächlich stellten Forscher vor einigen Jahren fest, dass die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag für Gesundheit und Körpergewicht keineswegs egal ist. Dabei richtet sich nicht nur der Organismus insgesamt nach einer »inneren Uhr«. Auch die einzelnen Organe arbeiten nach ihren eigenen Zeitgebern (siehe S. 46).

Solche neuen, zum Teil unvermuteten Erkenntnisse rund um Forschungen zum Essverhalten und seiner Evolution sowie zur Lebensmittelproduktion und Nahrungsverwertung möchten wir Ihnen in diesem Sonderheft vorstellen. Ein Schwerpunkt ist dabei die in den westlichen Ländern zunehmende Fettsucht mit den dadurch verursachten Krankheiten wie Diabetes. Bezüglich deren Ursache fällt der Verdacht schon länger auf zuckerhaltige Produkte, insbesondere Softgetränke und beliebte Zutaten zur Abrundung von Fastfood. Und wirklich nutzt unser Körper gerade Fruchtzucker – der auch im Haushaltszucker steckt – als Dickmacher für knappe Zeiten. Leider wurde er Diabetikern früher sogar als Ersatz für Traubenzucker empfohlen. Doch wegen einer Mutation, die wir von unseren Primatenvorfahren übernommen haben, entwickeln sich mit den Fettpolstern oft Bluthochdruck, Diabetes oder Gicht. Und weil die veränderte Stoffwechsellage das Sättigungsgefühl herabsetzt, bringt sie einen Teufelskreis in Gang (S. 30). Sogar die Darmflora, die ein bis zwei Kilo unseres Körpergewichts ausmacht, stellt sich auf die neue Situation ein (S. 24). Zudem kann ihre Zusammensetzung schon von vornherein die Gewichtszunahme beeinflussen.

Gesunde Nahrung bereitzustellen gilt heutzutage als eine komplexe Herausforderung mit globalen Dimensionen, bei der vor allem auch Klima und Wetter berücksichtigt werden müssen – nicht zuletzt die gegenwärtigen Klimaverschiebungen. Zudem liefert nachweislich auf Dauer nur eine ökologisch weitgehend intakte Umwelt die benötigten Ressourcen. Unter anderem zeigen riesige Meeres- und Süßwasserfarmen auf, dass man Fische und andere Meeresfrüchte durchaus mit nachhaltigen Methoden erwirtschaften kann (S. 52).

Daneben soll das Essen aber auch noch schmecken. Die Produktion von Supermarktware erfolgte jahrzehntelang allzu sehr unter rein ökonomischen Gesichtspunkten. Neuerdings greifen Pflanzenzüchter wieder auf alte Obst- und Gemüsesorten zurück, die sie mit Hilfe modernster Genanalysen veredeln (S. 60). Die von vielen abgelehnten gezielten Eingriffe ins Erbgut sind bei diesem Verfahren verzichtbar.

Ich hoffe, das Heft stillt Ihren Hunger auf Wissen!

Ihre

Adelheid Stahnke