

Ernährungsformen

Esskultur und Kochkunst

In erster Linie ist das, was der Mensch isst, wie er es zubereitet (Kochkunst) und zu sich nimmt (Esskultur), sowie das, was er nicht isst (Nahrungstabus), von seinem Lebensraum und seiner Kultur abhängig, und damit starken regionalen Unterschieden unterworfen. Trotz der teils extremen Unterschiede der traditionellen Regionalküchen wird der Bedarf an Nährstoffen in der Regel gedeckt. Eine einzige richtige Ernährungsform kann es folglich nicht geben.

Da sich aber vor allem in den Industrieländern die Ernährungsweise von den traditionellen Formen wegentwickelt und sich durch die Zunahme sitzender Tätigkeiten und abnehmender körperlicher Betätigung der Lebensstil und damit der Energie- und Nährstoffbedarf insgesamt verändert hat, gibt es heutzutage bei vielen Menschen ein Missverhältnis zwischen Nährstoffbedarf und Nährstoffzufuhr. Deshalb wird die Frage nach der richtigen Ernährung wegen der Bedeutung für die Gesundheit in Abhängigkeit von der Lebensweise durch die Diätetik wissenschaftlich erforscht.

Insbesondere die Zunahme an Zivilisationskrankheiten wird der moderne Fehlernährung zugeschrieben. Natürlich tragen auch andere Veränderungen, die die Zivilisation mit sich gebracht hat, zur Entstehung der Zivilisationskrankheiten bei. Der bekannte Beitrag der modernen Fehlernährung zur Entstehung der Zivilisationskrankheiten hat dazu geführt, dass es mittlerweile eine unüberschaubare Vielzahl von Ansichten, Theorien und Lehren über die richtige Ernährung gibt.

Beispiele:

Vegetarismus

Das Wort vegetarisch leitet sich vom lateinischen "vegetare" (= beleben) bzw. "vegetus" (= frisch, lebendig, belebt) ab. Der Vegetarismus kennzeichnet demnach eine Lebens- und Ernährungsweise, die "lebendig" und "belebend" ist. Deshalb verzehren Vegetarier neben pflanzlichen Nahrungsmitteln nur solche Produkte, die von lebenden Tieren stammen, beispielsweise Milch, Eier und Honig. Gemieden werden Fleisch und Fisch, aber auch alle daraus hergestellten Produkte, wie z. B. Gelatine oder Schmalz.

Die beiden Hauptformen vegetarischer Ernährung sind die ovo-lakto-vegetarische sowie die vegane Kost (auch streng vegetarisch genannt), während die lakto-vegetarischen und ovo-vegetarischen Varianten seltener vorkommen. Ovo-Lakto-Vegetarier verzehren neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Eier und Milch ("ovo" = Ei, "lakto" = Milch). Lakto-Vegetarier meiden neben Fleisch und Fisch auch Eier. Ovo-vegetarisch lebende Menschen hingegen verzehren Eier, aber keine Milch.

Vegan lebende Menschen meiden alle Produkte, die von Tieren stammen.

Dieses Konsumverhalten bezieht sich oft nicht nur auf Nahrungsmittel, sondern auch auf Gebrauchsgegenstände, wie z.B. Lederwaren, Wolle oder Seide.

Vollwerternährung ist eine überwiegend pflanzliche (lakto-vegetabile) Ernährungsweise, bei der gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden. Gesundheitlich wertvolle, frische Lebensmittel werden zu genussvollen und bekömmlichen Speisen zubereitet. Die hauptsächlich verwendeten Lebensmittel sind Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte, daneben können auch geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sein. Ein reichlicher Verzehr von unerhitzter Frischkost wird empfohlen, etwa die Hälfte der Nahrungsmenge.

Zusätzlich zur Gesundheitsverträglichkeit der Ernährung werden im Sinne der Nachhaltigkeit auch die Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit des Ernährungssystems berücksichtigt. Das bedeutet unter anderem, dass Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft sowie regionale und saisonale Produkte verwendet werden. Weiterhin wird

auf umweltverträglich verpackte Erzeugnisse geachtet. Außerdem werden Lebensmittel aus Fairem Handel mit sog. Entwicklungsländern verwendet. Mit Vollwert-Ernährung sollen hohe Lebensqualität – besonders Gesundheit –, Schonung der Umwelt, faire Wirtschaftsbeziehungen und soziale Gerechtigkeit weltweit gefördert werden.“– Leitzmann, C., v. Koerber, K., Männle, Th.: Gießener Formel aktualisiert. In: UGB-Forum 20 (5), S. 256, 2003

Rohkost umfasst in einem weiteren Sinne jede frische, unerhitzte Nahrung sowohl pflanzlicher als auch tierischer Herkunft. Im engeren, allerdings sprachlich dominierenden Sinne meint der Begriff nur unerhitzte oder sogar gänzlich unverarbeitete Nahrungsmittel pflanzlicher Herkunft.

Die Ernährung nach den 5 Elementen ist die Übertragung von Teilen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), auf die in westlichen Ländern übliche Ernährung. Sie basiert auf der Lehre der fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie unterscheidet sich allerdings erheblich von der chinesischen Diätetik, also der Diätetik nach den Grundsätzen der TCM. Grundlage der Ernährungslehre sind wie in der TCM insgesamt die Vorstellungen von Yin und Yang. Besteht im Körper ein harmonisches Gleichgewicht dieser Energien, ist der Mensch gesund. Die Ernährung dient dazu, diese Harmonie zu fördern und zu erhalten. Die chinesische Ernährungslehre teilt Lebensmittel nach Yin und Yang ein, wobei Yin für Kälte und Yang für Wärme steht. Diese Einteilung ist nicht zu verwechseln mit der tatsächlichen Temperatur der Speisen: Yin-Lebensmittel sind zum Beispiel viele Obstsorten, Gurken, Tomaten, grüner Tee und Milch. Als Yang gelten unter anderem Trockenobst, Fenchel, Lauch, Gewürze, Fleisch und Fisch. Es gibt auch eine Gruppe neutraler Nahrungsmittel wie Kohl, Möhren, Hülsenfrüchte oder Getreide. Ein und dasselbe Lebensmittel kann je nach Reifegrad unterschiedlichen Elementen zugeordnet werden.

Parallel werden die Lebensmittel auch noch in fünf Gruppen nach den Elementen eingeteilt: Dem Element Holz entspricht der saure Geschmack. Hierzu gehören zum Beispiel Essig, Orangen, Tomaten, Weizen und Huhn. Dem Element Feuer wird der bittere Geschmack zugeordnet. Entsprechende Lebensmittel sind etwa Rote Bete, Rucola, Roggen und Schafskäse. Dem Element Erde entspricht der süße Geschmack und Lebensmittel wie Kartoffeln, Mais, Butter, Eier, Rindfleisch und Karotten. Zum Element Metall gehört der scharfe Geschmack und Nahrungsmittel wie Zwiebeln, Senf und Gänsebraten. Dem Element Wasser wird der salzige Geschmack zugeordnet. Entsprechende Lebensmittel sind Salz, Fisch, Hülsenfrüchte, Oliven und Wasser.

Sowohl zu viel Yin als auch zu viel Yang im Körper erzeugen nach der Lehre der TCM Krankheiten oder Befindlichkeitsstörungen. Da der Anteil der Energien bei jedem Menschen individuell ist, kann die für ihn richtige Ernährung nach den 5 Elementen nur nach einer vorherigen Feststellung der Yin- und Yang-Anteile festgelegt werden, um keine unerwünschten Wirkungen hervorzurufen.

Vegetariern wird empfohlen, möglichst viel gekochte Speisen zu essen, um genügend Energie zu bekommen. Industriell stark verarbeitete Lebensmittel und Tiefkühlkost werden abgelehnt, ebenso die "Zubereitung" im Mikrowellenofen. Eine besondere Form der Kochkunst ist das „Kochen im Elementezyklus“, bei dem beginnend mit dem Element Feuer die jeweiligen Zutaten nach und nach zugegeben werden, wobei kein Element ausgelassen werden darf. Für Kinder werden vor allem Lebensmittel des Erdelements empfohlen.

Die Ayurveda-Lehre, Ayurveda (Sanskrit, m., आयुर्वेद āyurveda, dt.: Wissen vom Leben; ist eine traditionelle indische Heilkunst, die bis heute viele Anwender in Indien, Nepal und Sri Lanka hat. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft. Der Begriff stammt aus dem indischen Sanskrit und setzt sich aus den Wörtern Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen. Ayurveda ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und

Philosophie, die sich auf die für menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen ganzheitlichen Anspruch.

Zentrale Elemente des Ayurvedas sind:

Ayurveda-Massage und –Reinigungstechniken, die Ernährungslehre, spirituelle Yogapraxis, Pflanzenheilkunde und Ernährungslehre.

Allgemeine Empfehlungen, die für alle Menschen gelten, sind:

nur bei Hunger essen, erst wieder Essen, nachdem die letzte Mahlzeit verdaut wurde, die Hauptmahlzeit mittags einnehmen, wenn die Verdauung am stärksten funktioniert, nie in unruhiger Gemütsverfassung essen, nicht im Stehen, in Eile, sich nicht völlig satt essen: „nur zwei Hände voll“, frische, der eigenen Konstitution, der Jahreszeit und den Örtlichkeiten angepasste Lebensmittel essen, Wasser (abgekocht, nie kalt) und Kräutertee trinken, aber nur, wenn man durstig ist und alle sechs ayurvedischen Geschmacksrichtungen (Rasa) in jeder Mahlzeit zu sich nehmen: diese sind süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb (bzw. zusammenziehend). Empfehlung fürs Leben: keine natürlichen Bedürfnisse (also Stuhlgang, Miktion, Winde, Aufstoßen, Gähnen, Weinen etc.) unterdrücken.

Makrobiotik (Ernährungswissenschaft aus der Perspektive von Yin und Yang), Der Begriff Makrobiotik (altgriech.: μακρός, makros „groß“, und βιοτικός, biotikos „das Leben betreffend“) entstand in der Antike und bezeichnet eine Lebensweise, die zu einem gesunden, langen Leben führen soll. Die moderne Makrobiotik wurde im Wesentlichen von dem Japaner Georges Ohsawa begründet.

Sie ist eine auf taoistischen Lehren und asiatischen Traditionen basierende Ernährungs- und Lebensweise, die nach dem Zweiten Weltkrieg im Rahmen der New-Age-Bewegung auch in der westlichen Welt zahlreiche Anhänger fand. Nach dem Tod von Ohsawa wurde seine Lehre von einigen seiner Schüler modifiziert und weiterentwickelt.

Die makrobiotische Lehre widerspricht anerkannten wissenschaftlichen und medizinischen Kenntnissen. Ihr Anspruch, alle Krankheiten heilen zu können, gilt als widerlegt. Eine zu streng angewandte Form der makrobiotischen Ernährung auf Basis westlicher Kost kann zu gravierenden Mangelerscheinungen führen.

Die Trennkost-Lehre ist eine von William Howard Hay zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte Ernährungsform, bei der hauptsächlich eiweißhaltige und kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht gleichzeitig bei einer Mahlzeit gegessen werden. Es handelt sich um eine Diät, die von vielen als Methode zur Gewichtsreduktion angesehen wird. Nach der „Trennkostlehre“ darf generell fast alles gegessen werden, nur wenige Lebensmittel werden ausgenommen, z. B. Hülsenfrüchte. Es werden weder Mengen noch Kalorien gezählt. Die der Trennkost zugrunde liegenden Theorien sind medizinisch aber mittlerweile widerlegt. In Deutschland wurde die Trennkost vor allem durch den Arzt Heinrich Ludwig Walb (1907–1992) bekannt gemacht.

Eine neue Variation des Prinzips ist die **KFZ-Diät**, die Fette und Kohlenhydrate trennt, kombiniert mit Elementen aus Low-Carb und Low-Fat. Der Münchner Arzt Olaf Adam hat sie entwickelt und vermarktet sie auch. Der wesentliche Unterschied zur Hayschen Trennkost ist, dass hier Kohlenhydrate und Fett getrennt werden. Bei der täglichen Ernährung werden kohlenhydrathaltige Rezepte mit der Farbe grün gekennzeichnet. Gelb steht für Fett und orange für Zwischenmahlzeiten. Auch die Montignac-Methode basiert teilweise auf dem Ansatz der Trennkost. Die Insulin-Trennkost ist ebenfalls von Hays Ansatz inspiriert, hat aber das Ziel, einen scharfen Anstieg des Insulinspiegels zu vermeiden, um den Körperfettabbau zu fördern, und darf mit Hays Trennkost nicht verwechselt werden.

Steinzeiternährung, Steinzeitdiät oder Paleo-Diät ist eine Ernährungsform des Menschen, die sich an der vermuteten Ernährung der Altsteinzeit orientiert; gemeint ist die Zeit vor der neolithischen Revolution (beginnend vor ca. 20.000 bis 10.000 Jahren), in der Ackerbau und

Viehzucht vermehrt betrieben wurden. Anders als in der kohlenhydratreduzierten Ernährung sind in der Steinzeitdiät unbegrenzte Mengen hochglykämischer Anteile, wie getrocknete Datteln oder Feigen, erlaubt.

Die Steinzeiterernährung fußt auf dem ausschließlichen Konsum von Nahrungsmitteln, die angenommen schon in der Altsteinzeit verfügbar waren. Die Ernährung besteht vor allem aus Fleisch (vom Wild), Fisch, Meeresfrüchten, Schalentieren, Eiern, Obst, Gemüse sowie Kräutern, Pilzen, Nüssen, Esskastanien und Honig. Zu vermeiden sind Milch und Milchprodukte, außerdem Getreide und Getreideprodukte wie Brot. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel wie Zucker, alkoholische Getränke oder Fertiggerichte sowie Lebensmittel wie Oliven, die ohne Verarbeitung ungenießbar wären, sind ebenfalls zu meiden.

Der Gebrauch von Pflanzenölen ist umstritten. Manche vermeiden nur die Öle/Fette, die aus nicht-steinzeitlichen Pflanzen wie z. B. Oliven, Erdnüssen oder Mais hergestellt sind. Andere verzichten auf alle Öle, da diese industriell verarbeitet sind, ein ungünstiges Omega-3- zu Omega-6-Fettsäurenverhältnis haben und mehrheitlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, die durch die Lagerung oxidieren, also ranzig werden können. Als Getränke werden nur Wasser und Tee aus Kräuteraufgüssen akzeptiert.

Im westlichen Kulturkreis ungewohnt ist die Ernährung mit Insekten, Larven und Würmern, die früher ergänzend als Proteinquelle gedient haben und heute von vielen Ethnien weiterhin gegessen werden (Entomophagie). Insekten sind jedoch kein obligatorischer Bestandteil der hier vorgestellten Steinzeiterernährung.

Die Antworten auf die Frage nach einer richtigen Ernährung sind oft weltanschaulich beeinflusst.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat Regeln zur Zusammenstellung formuliert, die mit dem Begriff „vollwertige Ernährung“ umschrieben werden.

Links:

Rezepte aus dem Reformhaus: www.schrotundkorn.de/rezepte.html

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: www.Dge.de

Aktiv in der Lebensmittelaufklärung: www.foodwatch.de

Alles rund um Yoga und Ayurveda: www.yoga-vidya.de

Gegen Lebensmittelverschwendung www.tastethewaste.de

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben. Hesse