

Populäres Vorurteil:

Durch Verzicht auf energiereiche Nahrung lässt sich eine dauerhafte Gewichtsreduktion erreichen.

Dieses Vorurteil basiert einerseits auf der Lehrmeinung, unser Körper sei ein Energiewandler vom Typ Muffelofen und der Ernährungstrieb sei über die Vernunft steuerbar.

Tatsächlich ernähren wir uns nicht von Kalorien (Joules), sondern von Lebensmitteln. Ihre Inhaltsstoffe werden in komplizierten Prozessen ab- und umgebaut. Wie dies im einzelnen geschieht, hängt von vielen Faktoren ab. In der Erkenntnis, dass unser Körper kein Muffelofen ist, liegt die Begründung, nicht einen physikalischen, sondern einen physiologischen Brennwert zugrunde zu legen. Er versucht zu berücksichtigen, dass die menschlichen Ausscheidungen auch noch brennbar sind, also das Energiepotential des Lebensmittels im Körper nicht auf Null reduziert wurde.

Aber unser Körper unterscheidet sich noch in einem anderen wesentlichen Punkt vom Muffelofen: Er arbeitet nach individuellen Standards und ist zudem ein lernfähiges System. Das ermöglicht ihm, im «Schlaraffenland» anders zu arbeiten als zu Zeiten von Hungerkatastrophen.

Den Unterschied zwischen einer Hungerkatastrophe und einer Diät kennt er allerdings nicht. Beides sind für ihn Mangelsituationen, auf die er zu reagieren weiß. Unser Ernährungstrieb regelt eine wohldosierte Energiezufuhr über den Mechanismus von Appetit und Sättigung. Wird dieser Mechanismus gestört, indem z. B. ein Hungergefühl permanent missachtet wird, reagiert unser Körper darauf mit einer intensiveren Ausbeute des gelieferten Energiepotentials. Außerdem lernt er nun, dass mit Hungerkatastrophen zu rechnen ist. Sobald sich die Gelegenheit ergibt, also wieder in größerem Umfang Nahrung geliefert wird, wird er die Situation nutzen, um Reserven anzulegen.

Da sich Hungerleiden auch negativ auf unsere Psyche auswirkt, fällt es dem Gros der Menschen unserer Überflussgesellschaften schwer, angesichts ausreichenden Angebots der Versuchung zu widerstehen. Und so führt eine Diät mittel- und langfristig eher zur Gewichtszunahme, als zur Gewichtsabnahme.

Atmung, Ernährung und Sexualität sind für den Fortbestand unserer Spezies von immenser Bedeutung. Dank der Tatsache, dass die Natur diese Bedürfnisse über ein Triebverhalten befriedigen lässt, hat die Menschheit bis in unsere Tage überlebt. Die Vernunft hat hier nur sehr begrenzte Einflussmöglichkeiten.

Siehe auch: Populäres Vorurteil: Wer beim Süßen auf Zucker verzichtet, kann wie von selbst abnehmen.

Text erstellt am 21. Juli 1999, Dokument zuletzt geändert am 26. März 2008

© Jürgen Krüll, Berlin-Schöneberg