

ROSEMARIE ZEHETGRUBER

Essen, Mahl und Happen

Ernährung: Grundfrage der Menschheit heute neu gestellt

„Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Und was gibt es zum Mittagessen?“ Das sind laut Josef Hader die drei wichtigsten Fragen der Menschheit. Die Ernährung ist – auch die Medien zeigen es – wieder zu einem Schlüsselthema geworden.

Wer aufhört zu essen, hört auf zu leben. Essen und alles, was damit zusammenhängt, spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben. Unser Körper besteht, rein stofflich betrachtet, aus unzähligen Zellen, die einem ständigen Auf-, Ab- und Umbau unterliegen. Um die Körperfunktionen am Laufen zu halten, benötigen wir unentwegt Nachschub über die Nahrung. Die Ernährung des Menschen lässt sich allerdings nicht nur auf Stoffwechselbedürfnisse reduzieren. Als kulturelle Wesen existieren wir in einem Geflecht aus Sinn, Werten, Regeln und Techniken. Kulturelle Normen und gesellschaftliche Entwicklungen prägen unser Essverhalten. Die Sehnsucht nach geregelten Mahlzeiten, einem geregelten Leben wird stärker, desto mobiler und flexibler wir werden (müssen). Der Wunsch ist gekoppelt mit dem Bedürfnis, Zeit miteinander zu verbringen. Das Misslingen einer „gesunden Ernährungsweise“ wird demzufolge auch vorrangig mit Zeitmangel begründet¹. Kochbücher mit den besten Rezepten für Familie und FreundInnen erscheinen in rasantem Tempo, auf allen Fernsehkanälen wird munter geköchelt. Die Küche ist oft der einzige Ort, an dem handwerklich gearbeitet wird, wo Begegnung mit der „Natur“ stattfindet. Sie wird aus dem Rand der urbanen

Wohnung (wieder) ins Zentrum gerückt. Menschen versammeln sich gerne vor der „Feuerstelle“, oft mitten im Wohnzimmer – nachgerade bäuerlich. „Die Haushalte werden kleiner, die Esstische immer größer“, beschreibt die Soziologin Eva Barlösius die Entwicklung². Die Küche – ein gemütlicher Treffpunkt für die schrumpfende Familie, die ohnehin zunehmend auswärts isst.

Eat it up!

„Hier eine Kleinigkeit, dort ein Happen.“ Wer sich durch den Tag snackt, isst nicht weniger, sondern mehr – vor allem an hochkalorischen, fett- und zuckerreichen Speisen – und nimmt durchschnittlich weniger Vitamine und Mineralstoffe auf als beim Verzehr von drei Hauptmahlzeiten. Fast-Food, Convenience aus der (Tief)Kühlvitrine. Und was auf dem Teller liegt, wird brav aufgegessen, ganz gleich wie groß die Portion und der Hunger waren. In Zeiten von XXL-Menüs fatal. McDonald's etwa besinnt sich nach einem Abstecher auf den „Gesundheitspfad“ – mit Salaten und Geflügel – nun wieder auf seine Kernkompetenz und kündigt einen neuen Riesenburger mit fast 900 Kalorien an³. Mahlzeit! Aber wer isst schon ausschließlich um sich gesund zu erhalten.

Essbare Gesundheit

Und doch: Jeder möchte gesund sein, möglichst lange gesund bleiben. Gesundheitsstatistiken zeigen, unsere Überflusgesellschaft führt zu einer Zunahme von Zivilisationskrankheiten, die durch unangemessene Ernährung mitbedingt werden: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, Diabetes mellitus und Übergewicht nehmen zu. Krankheiten bringen individuelles Leid. Diskutiert werden jedoch fast ausschließlich die daraus resultierenden Folgekosten für das Gesundheitssystem. Wir hören: „Gesundheit ist machbar – durch einen richtigen Lebens- und Ernährungsstil.“ Eine gesundheitsfördernde Ernährung wird zur gesellschaftlichen Vorgabe. Wer die Ernährungsempfehlungen in den Wind schlägt, gerät in Verdacht, dem Gesundheitssystem, sprich uns allen, mutwillig auf der Tasche zu liegen. Vorschläge wie eine „Fettsteuer“, die ähnlich der Mineralölsteuer auf fettreiche Lebensmittel erhoben wird, gehen in diese Richtung. Butter nur für Reiche, die Masse hingegen bekommt Halbfettmargarine aufs Brot. Dabei ist die Frage, welche Lebensmittel in welchen Mengen für unsere Gesundheit günstig sind, längst nicht abschließend geklärt und ganz sicher nicht für alle Menschen gleich zu beantworten.

ExpertInnensache und ExpertInnensprache

Der Begriff „gesunde Ernährung“ hat ausgedient. Doch auch

1) www.food-monitor.de/kommunikation/index.htm

2) Barlösius, Eva: Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung, Juventus, 1999

3) Focus 8. 3. 2007



Foto: FORUM Umweltbildung

die gängige Formulierung „richtige Ernährung“ ist schlecht gewählt. Dieser Begriff impliziert, dass es ein „falsches Essen“ gibt. Über „richtig“ und „falsch“ entscheiden ExpertInnen, die ihr Wissen aus Untersuchungen über die Zusammenhänge von Ernährung, Wohlbefinden und Krankheitsgenese ableiten. Essen, eigentlich die einfachste und natürlichste Sache der Welt, die jeder lernt, sobald er auf der Welt ist, wird plötzlich kompliziert. Um verstanden zu werden, arbeiten Ernährungsberatung und vor allem die allgegenwärtige Ernährungsaufklärung in den Medien mit einfachen Wahrheiten und simplen Botschaften – und machen sich damit angreifbar. Denn einfache Wahrheiten gibt es in der Naturwissenschaft nicht. Die Forschung liefert laufend neue Erkenntnisse. In der Folge ändern sich Ernährungsempfehlungen, sie sind oft widersprüchlich und von „Essmoden“ nicht zu unterscheiden. Abgesehen davon, dass sich auf dem lukrativen Feld der Diäten viele Scharlatane tummeln, herrscht auch unter seriösen ExpertInnen keineswegs immer Einigkeit. Medienberichte zu Lebensmittelskandalen stiften zusätzlich Verwirrung und verunsichern die KonsumentInnen. Waren in früheren Subsistenzwirtschaften nur einige wenige Menschen von Qualitätsmängeln bei einzelnen Lebensmitteln betroffen, so sind heute in einem industrialisierten Ernährungssektor mit globalisierten

Handelsströmen schlagartig Millionen von Menschen potenziell betroffen. Das öffentliche Interesse ist bei Mängeln der Lebensmittelsicherheit daher riesengroß. Die Marktlogik der Medien führt zudem dazu, dass die Probleme des Nahrungsmittelsektors emotional hoch aufgeladen präsentiert werden. Essen wird als Risiko dargestellt und wahrgenommen: Transfettsäuren, Acrylamid, Salmonellen, Gammelfleisch, Lebensmittelzusatzstoffe, zu wenig Vitamine, zu viel Fett, zu wenig Fett ... Nahrungsmittelhersteller geben einfache Antworten auf diese Unsicherheiten und Verwirrungen. „Du willst gesund bleiben? Wir haben ein Produkt, das dich gesund erhält und dir Sicherheit gibt.“ Functional Food hat einen großen Markt, die käufliche Gesundheit ist uns viel wert – und sie schmeckt weltweit gleich (gut).⁴

Was kann die Schule bieten?

Kinder und Jugendliche haben gelernt, welche Lebensmittel gesund und welche weniger gesund sind. Sie kennen auch die Gründe für Übergewicht: „zu viele Süßigkeiten“, „zu wenig Bewegung“ und „zu viel Fastfood“. Doch wie bei den Erwachsenen wird dieses Wissen nicht in ernährungsbewusstes Handeln umgesetzt. Die individuelle Verantwortung („jeder ist seiner Gesundheit Schmie“) der Eltern für das Wohl ihres Kindes er-

weckt den Anschein, dass alle „Ernährungs“Probleme auf individueller Ebene gelöst werden können. Wer es nicht schafft, ist ein Versager. Eltern mit übergewichtigen Kindern, besonders sozial Schwachen, wird vorgeworfen, sich um die Ernährung ihrer Kinder nicht ausreichend zu kümmern. Das Schuldgefühl sitzt bei vielen Familien mit am Esstisch. Und doch: Wenn das Kind das Essen ablehnt, die Schuljause täglich ungegessen mit nach Hause nimmt, dann geben Eltern gerne dem Wunsch nach „Süßem, Fettem“ nach. „Damit das Kind wenigstens irgendwas im Bauch hat“. Ein Dilemma? Nicht unbedingt.

SchülerInnen essen im Alltag bis zu drei Mahlzeiten in der Schule. Eine zielgruppengerechte, attraktive & nachhaltige Verpflegung in Schulen kann hier viel an Prävention, Geschmacks- und Gesundheitsbildung leisten – ganz nebenbei, ohne Appell, schlechtem Gewissen und ohne sozialer Grenzziehung.

Mag^a. Rosemarie Zehetgruber, Ernährungswissenschaftlerin, ist Buchautorin und Geschäftsführerin von gutessen consulting.

gutessen consulting unterstützt Schulen, Schulträger, Gemeinden und Länder bei der Einführung einer attraktiven, zielgruppengerechten und nachhaltigen Pausen- und Mittagsverpflegung in Schulen.
www.gutessen.at

4) Sonja Schnögl, Rosemarie Zehetgruber, Silvia Danninger et.al.: Food literacy – Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung und Beratung, Publikation im Rahmen des SOCRATES-GRUNDTVIG-Projekts „Food Literacy – A New Horizontal Theme in Adult Education and Councelling“, www.food-literacy.org