

Nach langen Jahren der Recherche zum vermeintlich unendlich komplexen Thema Ernährung hat der US-amerikanische Journalist und Autor Michael Pollan festgestellt, alles aktuelle Wissen lasse sich auf sieben einfache Worte reduzieren: »Iss Essen. Nicht zu viel. Überwiegend Pflanzen«. Dieser simplen Erkenntnis steht ausgerechnet die sogenannte westliche Ernährungsweise entgegen, also unsere Ernährungsweise. Darum hat Pollan das Buch »64 Grundregeln Essen« geschrieben.

### **Das Zuviel: Die ungesunde westliche Ernährungsweise**



Um die Regeln so einfach und so verständlich wie möglich zu machen, stellt Pollan dem Buch zwei Fakten voran. Sozusagen als nicht umzustößende Grundpfeiler. Fakt 1: Die westliche Ernährungsweise ist ungesund. Sie enthält zu viele Fette, zu viel Zucker, generell zu viel. Zu diesem zu viel werden wir von industriell stark verarbeitetem Essen verführt, worauf die Krankheiten des Westens folgen: Übergewicht, Diabetes, Krebs.

Fakt 2: Es gibt auf dieser Welt Bevölkerungsgruppen, die sich traditionell fast ausschließlich mit Fetten (die Inuit in Grönland), mit Kohlenhydraten (Indianer in Mittelamerika) oder mit Proteinen (manche Stämme in Afrika) ernähren und die dennoch schlank und gesund sind. Pollan schlussfolgert, dass es keine dem menschlichen Allesfresser gemäße Einzeldiät gibt. Vielmehr ist Fakt 1 (die westliche Ernährung) für die westlichen Zivilisationskrankheiten verantwortlich – nicht allein die Fette oder der Zucker oder die Kohlenhydrate.

Ein weiterer Fakt, den Pollan allerdings nicht als solchen aufgeschrieben hat, kann man aus den sieben Worten extrahieren: überwiegend vegetarische Kost ist nicht nur gut für Tier und Umwelt, sondern auch für die eigene Gesundheit. Der Mensch ist zwar Jäger und Allesfresser und dennoch sind für den Sammler die Pflanzen am gesündesten.

Wenn es so einfach ist, was hindert den Durchschnittswestler daran, sich gesünder zu ernähren?

### **Kaum noch Vielfalt durch vielfältige lebensmittelähnliche Substanzen**

Die zweite Regel des Buchs ist derart einprägsam, dass sie es in den Titel geschafft hat: Iss nichts, was deine

Großmutter nicht als Essen erkannt hätte. Unsere Großeltern haben sich überwiegend pflanzlich (ungeschriebener Fakt), nicht im Übermaß (Fakt 1) und ausgewogen (Fakt 2) ernährt. Zu dieser Erkenntnis ist auch Bas Kast in seinem Buch »Der Ernährungskompass« [<http://buchtaleck.eu/?p=1311>] gekommen.

Als den großen Gegenspieler dieser Großmutter-Diät sieht Pollan die stark verarbeiteten Lebensmittel (im Englischen »heavily processed foods«), wie sie von der Lebensmittelindustrie angeboten werden. Sie sind die eigentliche Gefahr in der westlichen Ernährung. Pollan betont mehrfach, dass diese Lebensmittel keine mehr seien, sondern nur noch essbare, lebensmittelähnliche Substanzen – so stark verarbeitet sind sie. Wer sich überwiegend von den hochverarbeiteten, lebensmittelähnlichen Substanzen ernährt, der isst hauptsächlich Soja, Mais, Weizen – in tausendfacher Variation.

Eine große Zahl an Produkten im Supermarkt heißt zwar Pommes Frites, ist aber eigentlich Kartoffel; heißt zwar Nachos, sind aber Mais; heißt zwar Nudel, ist aber meist aus Weizen und so geht es weiter. Ohne es zu merken, haben wir Menschen weitgehend aufgehört Allesfresser zu sein.

### **Der Markt regelt es – bloß falsch**

Hinter diesem gut maskierten Nicht-Essen steckt ein riesiger Markt mit enorm mächtigen, global agierenden Konzernen. Durchaus bestückt mit Unternehmen, denen der eigene Gewinn wichtiger ist, als die gesunde Ernährung der Kunden. Wenn mit stark gesüßten Frühstücksflocken der Gewinn steigt, dann wird das gemacht, selbst wenn diese stark verarbeiteten lebensmittelähnlichen Flocken ungesund sind.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil dieses Marktes sind Ratgeberbücher und -zeitschriften. Sie sollen zeigen, wie man die durch die westliche Ernährungsweise überflüssigen Kilos wieder los bekommt. Dass zu einer gesunden Ernährung weit weniger gehört, als Tausende Zeitschriften und Diätbücher glauben machen wollen, zeigen neben Pollan auch Bas Kast (siehe oben), die Weight Watchers [<http://buchtaleck.eu/?p=1152>] oder auch die Zusammenstellung »Abnehmen – weiter nichts« [<http://buchtaleck.eu/?p=1173>] von mir. Gesunde Ernährung ist weniger eine Frage des Wissens und mehr eine des sich danach richtens oder daran orientierens.

### **Der enorme Wert grundsätzlicher Regeln**

Es ist zwar bekannt, dass wir uns falsch ernähren. Unbekannt ist, wie wir das stoppen können.

Die wahrscheinlich beste Möglichkeit ist, die Regeln von Pollan zu den eigenen zu machen und diese fest in das eigene Leben zu integrieren. Man macht diese Regeln, in loser Anlehnung an Immanuel Kant, zu seinem allgemeinem Gesetz. Davon weicht man nicht ab!

Als dann allgemeingültige Regeln vereinfachen sie das Leben. Man muss nicht mehr überlegen, ob man vielleicht doch Fast-Food-Essen holt, weil man es einfach prinzipiell nicht mehr tut (Regel 20). Es ist keine Frage mehr, wie viel man für Essen ausgibt, weil man einfach mehr zahlt und weniger isst (Regel 44). Auf dieser Basis habe ich mir zehn Regeln zusammengestellt, die ich versuche zu befolgen ([Link](#)).

### **Zahle mehr, iss weniger**

Was kontraintuitiv klingt in diesen neoliberalen Zeiten, besagt nur, dass das Essen und hierbei insbesondere das industriell hergestellte Essen, deutlich zu günstig ist und dieser günstige Preis andere Kosten nach sich zieht, nämlich die Ernährungswerte des Essens. So sind Chips und Popcorn sicher günstiger, aber Salat und

Gemüse nähren den Menschen wirklich. Chips und Popcorn nähren bloß den Geldbeutel des Herstellers und sind außerdem nicht gesund.

Pollan zitiert in diesem Zusammenhang eine Großelternweisheit: Besser man zahlt den Lebensmittelhändler als den Doktor.

So ist das schmale Buch insgesamt voller guter Regeln und wertvoller Hinweise. Vieles davon wussten offensichtlich unsere Großeltern und deren Großeltern oder sie wurden nie in Versuchung geführt, weil sie keine Wahl hatten. Alle Regeln sind eingängig, verständlich und insbesondere menschlich.

Das Buch zeigt, die westliche Ernährungsweise ist eigentlich ein permanenter Regelbruch. Wir essen nicht nur das Falsche, sondern davon auch noch zu viel. So bleiben neben einigen Regeln auch die 7 einfachen Worte hängen: Iss Essen. Nicht zu viel. Überwiegend Pflanzen. Wer sich daran hält, wird die ungesunden Teile der westlichen Ernährung hinter sich lassen und gesünder leben. Das ist das Verdienst des Buchs.

| [BASTIAN BUCHTALECK](#)

### **Titelangaben**

[Michael Pollan: 64 Grundregeln Essen](#)

Essen Sie nichts, was ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte

München: Goldmann 2021

160 Seiten, 8 Euro

| [Erwerben Sie dieses Buch portofrei bei Osiander](#)