

Alte und neue Lehren



Hans Glatzel
Nahrung und Ernährung
Altbekanntes und Neuerforschtes
Reihe „Verständliche
Wissenschaft“, Band 39
Springer-Verlag,
Berlin 1984.
170 Seiten, DM 15,-

Ein dünnes Taschenbuch erhebt große Ansprüche, verständlich und wissenschaftlich fundiert über Altbekanntes und Neuerforschtes aus einem so großen Gebiet wie das von Nahrung und Ernährung zu berichten. Bei knapp 150 Seiten Text kann nur Ausgewähltes dargestellt werden, und alle Themen erscheinen interessant und aktuell. Neben grundlegenden Themen wie Nährstoffbedarf, Nahrungsmittel-

bearbeitung im Haushalt, Nahrungsverbrauch und -Verzehr sowie Sinnesempfindungen und Nahrungswahl gibt es auch zwei zeitgemäße Kapitel – Gift in der Nahrung und alternative Ernährungslehren.

Glatzel ist ein Autor, der nicht nur in diesem Büchlein die Breite und Differenziertheit der Ergebnisse der Ernährungsforschung gut darstellen kann. Er hinterfragt immer wieder sogenannte feste Lehrmeinungen und vereinfachende Aussagen der Ernährungswissenschaft, wie Ernährungsregeln und -richtlinien für die Allgemeinheit, indem er an die Grenzen der Interpretation von wissenschaftlichen Untersuchungen erinnert. Er fordert zum weiteren Nachdenken heraus. Es ist gut, daß es solche Geister in der Wissenschaft gibt.

Seine Wirkung – außerhalb der Wissenschaftsgemeinde – auf den interessierten Laien, der sich die Geheimnisse

der Ernährungswissenschaft entschleiern lassen möchte, muß jedoch als problematisch bewertet werden. Ein Laie kann nicht ersehen, inwieweit die gegebenen Informationen richtig ausgewählt und bewertet sind.

Selbstverständlich muß jeder Autor bewußt auswählen, und dazu unterliegt er – wie jeder Mensch – unbewußt einer selektiven Wahrnehmung, die von seinem Meinungsbild und seinen Einstellungen geleitet wird. Glatzels Eigenart, sich an vielen Aussagen des Ernährungswissenschafts-Establishments zu reiben, sogenannten Sichereres, Bewiesenes in Frage zu stellen, kann bei Außen-Stehenden den Eindruck erzeugen, Glatzels Aussage sei die richtigere Meinung.

Einige Beispiele sollen dies illustrieren. So steht einleitend im Kapitel über alternative Ernährungslehren: „In dieser Situation ist die Wissenschaft gefordert, die Tatsachen festzustellen und nach den Gesetzen der Logik daraus ihre Schlüsse zu ziehen.“ Als Informationen über den Nährwert der vegetarischen Kost wird dann solches geboten: „Man darf dabei nur nicht außer acht lassen, daß der geringere biologische Wert der pflanzlichen Proteine durch größere Proteinmengen ausgeglichen werden muß.“

Es fehlt der Hinweis über den Ergänzungswert von Mischungen verschiedener pflanzlicher Proteine, wichtige und bewiesene Erkenntnisse, die unter anderem von Glatzels früherem Kollegen am Max-Planck-Institut für Ernährungsphysiologie in Dortmund, Kofronyi, erforscht worden sind.

Weiter: „Ein Engpaß für den Vegetarier ist aber das Vitamin D...“ Erwähnt wird nicht, daß in der Hautoberfläche durch Sonnenbestrahlung auch Vitamin D entstehen kann.

Die positive Wirkung von Ballaststoffen könnte differenziert bewertet dargestellt sein, doch Glatzel leitet seine Ablehnung wie folgt ein: „Mit großem propagandistischem Aufwand werden heute die Thesen von Burkitt in die Öffentlichkeit getragen.“

Abschließend noch zwei Beispiele aus diesem Kapitel, die Glatzels Einstellung charakterisieren: „Überzeugte Vegetarier pflegen keine Urbilder von strahlender Gesundheit, Kraft und Fröhlichkeit zu sein“ und „Eine alte Lehre kommt wieder an die Oberflä-

che, wenn die Generation derjenigen, die sie als irrig erkannt haben, abgelöst worden ist durch die nächste Generation, die von dem Vergangenen nichts mehr weiß. Es entspricht auch der Erwartung, daß es nicht kritisch-erfahrene Ärzte sind, die jetzt die ‚Vollwert-Ernährung‘ zu neuem Leben erwecken wollen, sondern Ökotrophologen und Ernährungsberater.“

Auch in anderen Kapiteln des Buches stehen noch eine Reihe weiterer solcher, schon polemisch zu nennende, Aussagen.

Es fehlt den meisten Kapiteln (außer der Darstellung über die Nahrungsmittelverluste im Haushalt) auch an einer guten Heranführung an das jeweilige Thema. Sie sind eher exkursorisch und weniger systematisch. Die Beziehungen von Ernährung und Krebs kann man nur richtig verstehen und werten, wenn man die multifaktorielle Genese von Krebs erkennt.

Analog muß die Diskussion über den Nährstoff-Bedarf und die Risikobewertung von Schadstoffen auf Grundlagen der Physiologie des Menschen aufbauen, die verschiedenen Steuer- und Regelmechanismen müssen berücksichtigt werden. Die Auswahl der erklärenden Abbildungen könnte besser sein; die regionalen Verzehrgegewohnheiten in Deutschland werden durch statistische Daten vor dem 2. Weltkrieg belegt; statt deutschen Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr werden solche aus den USA tabelliert, und warum zielt eine Graphik das Buch, die das Buch thematisch nicht aufgreift.

Die großen Ernährungsfragen unseres Zeitalters werden in diesem Buch ausgespart. Die ernährungsabhängigen Zivilisationskrankheiten werden höchstens am Rande erwähnt; die Folgen der Unterernährung in der Dritten Welt sind ausgeklammert.

So bleibt – das Buch ist „reizend“; vielleicht ist es deshalb auch etwas überkritisch beurteilt worden. Nimmt man es als „Anstoß“, dann ist es gut und nützlich. Doch als alleiniges Ernährungswissen-Fundament ist es bedenklich.

Dr. Ulrich Oltersdorf

Alle in „bild der wissenschaft“ besprochenen Bücher können zu Originalpreisen über den Buchversand Herbert Krebs GmbH, Neckarstr. 121, 7000 Stuttgart 1, bezogen werden.