Essen wie zu Grossmutters Zeiten

Von Danica Gröhlich

Clean Eating ist in aller Munde. Wie sieht diese Form der Ernährung aus, wie gesund ist sie und wird sie gar zur neuen Religion?

Clean Eating: Die besten Tipps zum neuen Trend hat – Oma.

iStock

«Eigentlich handelt es sich bei Clean Eating um die Küche unserer Grosseltern», erklärt Brigitte Buri von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Grundsätzlich begrüsst sie den aktuellen Essenstrend mit saisonalen, regionalen und frischen sowie selbst zubereiteten Lebensmitteln.
Um saubere Nahrung, im Sinne von gewaschenem Obst und Gemüse, geht es beim Clean Eating jedoch nicht. Es ist vielmehr ein Ernährungskonzept, das nachhaltig sei und ohne Zusatzstoffe auskomme, weiss die Ernährungsberaterin. Das englische Wort «clean» bedeute für den neuen Trend, der vor Kurzem bis zu uns herüberschwappte, vielmehr «unverfälscht». So wie eben die Küche älterer Generationen noch war. Auf dem Speiseplan der sogenannten «Clean Eaters» stehen vor allem Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch. Dazu Vollkornprodukte, Milch und die traditionell daraus hergestellten Erzeugnisse wie Käse und Nature-Joghurt. Verzichtet wird hingegen auf Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen wie beispielsweise Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Süssstoffe. Als Faustregel gilt: Was eingeschweisst oder in Plastik verpackt ist, gehört nicht in den Einkaufs-Wagen. Also: Finger weg von Fertigprodukten. Das Essen soll so naturbelassen wie möglich sein. Doch woher kommt dieser Trend überhaupt?

Die schmutzige Wahrheit?
Begriff und Konzept von Clean Eating werden den britischen Koch-Autorinnen Ella Mills, Natasha Corrett und den Hemsley-Schwestern zugeschrieben. Doch nach heftiger Kritik in den Medien distanzierten sich die jungen Food-Bloggerinnen davon und erklärten öffentlich, sie hätten den Mode-Ausdruck so, wie er jetzt regelrecht ausgeschlachtet und missbraucht werde, nie verwendet. Denn bereits 2017 wurden die angeblich gesundheitlichen Vorteile von Clean Eating in Frage gestellt. So berichtete der «Daily Telegraph» damals, dass die englische Osteoporose-Gesellschaft Clean Eating für eine «tickende Zeitbombe» halte, die dazu führe, dass junge Menschen schwache Knochen bekämen, da sie mit diesem Ernährungskonzept in seiner Extremform ebenfalls Milchprodukte vom Speiseplan streichen würden.
Auch die BBC befasste sich eingehend mit dem Thema und zeigte im Fernsehen eine kritische Dokumentation mit dem Titel «Clean Eating – Die schmutzige Wahrheit». Darin preisen selbst ernannte Gesundheitspäpste Clean Eating gar als Heilmittel für verschiedenste Erkrankungen an, unter anderem Krebs, mit teilweise erschreckenden Folgen.

Nase voll von Diäten
Ein umfassendes Clean-Eating-Konzept entworfen hat die einst übergewichtige Amerikanerin Tosca Reno. Denn die inzwischen international bekannteste Protagonistin der neuen Bewegung hatte schlichtweg die Nase voll von Diäten. Was sie auch ausprobierte, zu einer langfristigen Gewichtsabnahme kam es nach eigener Aussage nie. Deshalb musste ihrer Meinung nach ein Konzept her, das auch über lange Zeit einfach anzuwenden sei – ohne Frust hervorzurufen. Von da an verabschiedete sich Reno vom Kalorienzählen: Der bewusste Genuss frischer Mahlzeiten stand für sie jetzt im Vordergrund.
Reno behauptet, dass die Vorteile der Ernährungsumstellung unter anderem eine Fettreduktion, mehr Energie und Ausdauer, ein tieferer Schlaf sowie schönere Haut seien. Auch Hollywood-Stars wie Nicole Kidman, Angelina Jolie und Halle Berry schwören auf das Werk der Bestseller-Autorin. Ihr Ratgeber «Die Eat-Clean Diät» gilt inzwischen unter ihren Anhängern als das einzig Wahre – als Bibel.

Wird die Nahrungsaufnahme zur neuen Religion? Und wie gesund ist dieser Trend? Brigitte Buri von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE hat ganz genau in die Kochtöpfe geschaut.

Frau Buri, ist Clean Eating, wie es Tosca Reno propagiert, eine Diät?
Clean Eating entspricht weitgehend einer ausgewogenen Ernährung, ich würde dies deshalb nicht als Diät bezeichnen.

Kann man trotzdem abnehmen?
Das ist eine Frage der Energiezufuhr, also der Mengen. Es kommt darauf an, ob es sich um eine positive, negative oder balancierte Energiezufuhr handelt. Entsprechend wird das Gewicht erhöht, reduziert oder gehalten.

Eignet sich Clean Eating für alle?
Sofern die entsprechenden Empfehlungen der unterschiedlichen Lebensphasen berücksichtigt werden, eignet sich Clean Eating für alle.

Ist Clean Eating nicht zu «Zeitfressend» und teuer?
Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist nicht teurer. Der zeitliche Aspekt ist aber sicher zu berücksichtigen und das ist eine Frage der persönlichen Prioritäten.

Wieso erfährt diese Ernährungsform gerade jetzt einen Hype?
Es spielen einerseits ethische Überlegungen mit, wie zum Beispiel die Vermeidung von Food Waste, also dem Wegwerfen von Lebensmitteln. Und andererseits schärfen wir derzeit das Bewusstsein zur Nachhaltigkeit. Clean Eating vereint diese beiden Aspekte.

Ist Clean Eating nicht bloss alter Wein in neuen Schläuchen? Schliesslich haben unsere Grossmütter schon so gekocht …
Clean Eating ist zwar nicht unbedingt etwas Neues, aber etwas wieder neu Entdecktes. Sich auf Altes zu besinnen, entspricht durchaus dem Gefühl unserer Zeit.

Wie ist Clean Eating im Alltag umsetzbar?
Meine Empfehlung: Man soll sich wieder bewusst Zeit nehmen zum Einkaufen, Kochen und Zubereiten. Und der Genuss sollte natürlich auch nicht zu kurz kommen.

Entspricht dieser Trend den Empfehlungen der SGE?
Clean Eating entspricht weitgehend den Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung. Somit also grundsätzlich als Ernährungsform geeignet, wenn ein pragmatischer Ansatz vorhanden ist. Denn man sollte bereit sein, bei Einladungen oder beim Auswärtsessen auch einmal von den Prinzipien abzuweichen.

Besteht sonst die Gefahr, dass gesunde Ernährung zur Sucht oder zu einer Art neuen Religion wird?
Wer sich mit Clean Eating beschäftigt, merkt schnell, dass die Empfehlungen gar nicht immer einfach umzusetzen sind. Die Ansätze von Clean Eating sind grundsätzlich zu begrüssen, so beispielsweise der Konsum von möglichst frisch zubereiteten Lebensmitteln, das Bevorzugen von regionalen und saisonalen Produkten sowie ausgewogene und regelmässige Mahlzeiten. Dennoch wird der Trend wahrscheinlich nicht zur neuen Religion, denn der Zeitaufwand vom Einkauf bis zur Zubereitung ist nicht zu unterschätzen.

*Danica Gröhlich ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1. Haben Sie einen besonderen Themenwunsch? Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf info@gesundheit-heute.ch. Wir freuen uns auf Sie!*

So funktioniert Clean Eating:

- Frühstück ist Pflicht: Für eine langanhaltende Sättigung eignen sich ein Müesli oder Porridge am besten.
- Genügend trinken: 2 bis 3 Liter Wasser oder ungesüssten Tee pro Tag. Alkohol vermeiden.
- Ausgewogen essen: Komplexe Kohlenhydrate, gesunde Fette und Eiweiss sollten bei den Mahlzeiten kombiniert werden.
- 6 Mahlzeiten pro Tag: Auf die 6. Mahlzeit wird zwar nicht strikt bestanden. Aber dafür werden die Hauptmahlzeiten kleiner portioniert, damit man sich nicht «überisst» und das Sättigungsgefühl besser einschätzen lernt.
- Gesunde Fette: Dazu gehören Nüsse, Avocados, fettreicher Fisch und pflanzliche Fette wie Raps- oder Olivenöl.
- Frisch essen: Frisches Gemüse und Früchte sind zu bevorzugen, Gerichte mit Konservierungsstoffen hingegen streichen.
- Zucker reduzieren: Auf stark zuckerhaltige Lebensmittel wie auch auf künstliche Süssstoffe verzichten.
- Selber kochen: Wer seine Mahlzeiten selber zubereitet, hat den Überblick über die Inhaltsstoffe und kann angemessen portionieren.

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Blasenkrebs
Alarm - Blut im Urin

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Dass Rauchen der Lunge schadet, ist bekannt. Aber nur Wenige wissen: Rauchen ist in der Schweiz auch die Hauptursache für Blasenkrebs. Ein Alarmsignal ist Blut im Urin - fatalerweise meistens ohne jegliche Schmerzen. Statistisch tritt Blasenkrebs bei Männern häufiger auf als bei Frauen und auch bestimmte Berufsgruppen sind stärker gefährdet. Mehr darüber erfahren Sie bei **gesundheit**heute.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 17. März 2018 - 18.10 Uhr

SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1: Sonntag, 18. März 2018, 9.30 Uhr
Mehrere Wiederholungen auf SRF info
Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch