

Mammut statt MÜSLI

Fett macht dick? Fleisch macht krank? Alles Unsinn – sagt der Ernährungskundler Nicolai Worm. Sein Rat: Genießen Sie, das hält gesund.

WENN NICOLAI WORM SICH nach getanem Tagewerk ein Gläschen Roten gönnt, hat der 49-jährige Münchener nicht die geringsten Gewissensbisse. Und wenn dann der Rote nach einer festen Grundlage verlangt, lässt der gelernte Ernährungswissenschaftler Pasta und Polenta links liegen und haut sich lieber ein zartes, fein von Fett gemasertes Stück Fleisch vom örtlichen Metzger in die Pfanne.

Erstaunlicherweise ist Worm kerngesund und quatschfidel, obwohl er mit seiner ernährungspolitisch unkorrekten Schlemmerei gegen die Ernährungs-Regeln sämtlicher Gesundheits-Gurus im Lande verstößt. Zusammen mit dem Dogma von der „betont fettarmen Kost“ gilt die Warnung vor regelmäßigem Fleischgenuss bei den Missionaren der Fitness- und Wellness-Generation nämlich als unumstößliche Grundwahrheit gesunder Ernährung.

Kohlenhydrate statt Fleisch, also reichlich Kartoffeln, Nudeln und Brot – so predigen es Krankenkassen, Ärzte und Fitness-Gurus, nicht zuletzt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), deren Empfehlungen bei Gesundheitsaposteln Verfassungsrang haben. „Alles falsch“, sagt Worm. „In Wirklichkeit ist es – bei unserem bewegungsarmen Leben – die Mast mit den vielen Kohlenhydraten, die krank macht.“

Die Krankheit hat bereits einen Namen: „Syndrom X“ nennen weltweit Ernäh- ►►

Ernährungskundler Nicolai Worm: Essen Sie mit Genuss, dann helfen Sie der Gesundheit auf die Sprünge



rungsforscher das Phänomen, dass überall dort, wo das Kohlenhydrate-Dogma fleißig befolgt wird, immer mehr Menschen bereits in jungen Jahren an Diabetes erkranken. Auch das gehäufte Auftreten von Bluthochdruck und überhöhten Blutfett-Werten gehört zum typischen Krankheitsbild.

Worm hat während 20 Jahren Ursachenforschung betrieben und seine Erkenntnisse in dem griffigen Slogan „Mammut statt Müsli“ zusammengefasst. Die menschlichen Gene – so Worms These – haben sich während der vergangenen 40 000 Jahre nicht wesentlich verändert. Demnach wäre der menschliche Körper auf eine Ernährung programmiert, die zu überwiegenden Teilen aus Fett und Fleisch besteht. Den Körneranbau lernten unsere Vorfahren nämlich erst vor rund 10 000 Jahren – entwicklungsgeschichtlich eine viel zu kurze Frist, als dass sich die Gene auf Müsli und Pommes als Hauptnahrung hätten umstellen können.

Worm gegen den Rest der Welt? Nicht ganz. Die These von der Steinzeit-Diät macht in Wissenschaftler-Kreisen längst international die Runde. Wie es kommt, dass so viele Experten auf die Kartoffel&Brot-Theorie schwören? „Ein Missverständnis“, sagt Nicolai Worm. Tatsächlich stammen die Ernährungs-

Empfehlungen der Fitness-Gurus ursprünglich aus den USA der 60er und 70er Jahre. Insbesondere die griffige Formel, wonach für eine gesunde Ernährung maximal 30 Prozent der aufgenommenen Kalorien aus Fett stammen dürften, galt aber ursprünglich nur als Empfehlung für schwer herzkranken Patienten. Ob aus Fahrlässigkeit oder anderen Gründen – 1977 gelangte der Ratschlag in eine Empfehlung des US-Senats für die gesamte Bevölkerung.

Im Herkunftsland der abenteuerlichen Theorie erlebte das Anti-Fett-Dogma im vergangenen Jahr seine endgültige Pleite. Forscher der Harvard Medical School bewiesen nach Langzeituntersuchungen an 50 000 Männern und 67 000 Frauen, dass sich keinerlei Nachweise für die Richtigkeit dieser These finden lassen. Forscherteam-Chef Walter Willet glaubt seitdem, „dass die offiziellen Ernährungs-Richtlinien überarbeitet werden müssen“.

Seinen ganz privaten Speiseplan hat Worm schon längst überarbeitet. Wenn der Speise-Kundler im nahe gelegenen Landgasthof eine Portion Putengeschnetzeltes bestellt, straft er die Kartoffelbeilage mit Verachtung. Auf ein Gläschen Wein verzichtet der Bayer dagegen auf gar keinen Fall.

HANNO PARMENTIER

Die Steinzeit-Diät

Nicolai Worms wichtigste Ernährungs-Regeln:

- Zum Frühstück: Obst und/oder Vollkornprodukte
- Als Zwischenmahlzeiten: Obst und/oder Sauermilchprodukte und/oder Nüsse
- Als Vorspeisen: Gemüse- oder Fleisch- beziehungsweise Fischsuppen, in Öl eingelegte Gemüse (Antipasti) oder Rohkost mit Raps- oder Olivenöldressing
- Als Hauptmahlzeiten: fettarmes Fleisch und Geflügel, am besten alle Sorten in Abwechslung, mindestens viermal pro Woche Seefisch und/oder Meeresfrüchte dazu: große Portionen verschiedener Gemüse und/oder Salate mit Raps- oder Olivenöldressing
- Einmal pro Tag als Vorspeise oder als Beilage zu einer Hauptmahlzeit: eine kleine Portion Vollkornteigwaren, Vollkornreis oder auch einmal Kartoffeln
- Als Nachspeisen: Käse, andere Sauermilchprodukte oder Obst/Obstsalate
- Täglich Wein – zum Essen.



Täglich Fleisch.
Hallwag Verlag,
112 Seiten,
25,30 Mark



Nie wieder Diät.
Hallwag Verlag,
104 Seiten,
24,80 Mark



Diätlos glücklich.
Hallwag Verlag,
296 Seiten,
39,80 Mark



Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller.
Hallwag Verlag,
278 Seiten,
39,80 Mark



Täglich Wein.
Hallwag Verlag,
216 Seiten,
39,80 Mark