

## Ein Interview mit Udo Pollmer im Februar 2010



Udo Pollmer, Lebensmittelchemiker und Fachbuchautor

Pollmer studierte Lebensmittelchemie an der Universität München. Seit 1981 arbeitet er als selbstständiger Wissenschaftsjournalist und Unternehmensberater. Er ist seit 1995 wissenschaftlicher Leiter des von ihm gegründeten Vereins Europäisches Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften e. V. (EU.L.E.) in München. Pollmer veröffentlicht regelmäßig Artikel und Kolumnen in Zeitschriften und tritt in Fernseh- und Hörfunkdokumentationen auf.

### **JUST: Gibt es "gesundes Essen"?**

POLLMER: „Gesundes Essen“ ist eine religiöse Idee. Früher reichte dafür etwas Weihwasser, heute nimmt man magische Vitamine. Essen ist aber nur dann „gesund“, wenn es bekömmlich ist, frei von Bandwürmern, frei von riskanten Bazillen, frei von Glascherben und ähnlichen Objekten und nicht zuletzt ungiftig – egal ob es sich um natürliche Gifte handelt oder überhöhte Rückstände an Pestiziden.

### **JUST: Nahrungsempfehlungen gibt es wie Sand am Meer, und täglich kommen neue hinzu. Was ist grundsätzlich davon zu halten?**

POLLMER: Nichts

### **JUST: Typgerechte Ernährung ist momentan der Hype. Metabolic Typing und meta-bolic Balance sind zwei aktuelle Strömungen. Was verbirgt sich dahinter?**

POLLMER: Eine im Grunde richtige Idee: Jeder Mensch ist anders und verträgt deshalb etwas anderes. Das ist einer der Gründe, warum es keine „gesunde Ernährung“ für alle geben kann. Die Unterschiede sind groß und vielfältig. Mit ein paar lausigen Untersuchungen die vielen unterschiedlichen Stoffwechselreaktionen auf Speisen erfassen zu wollen ist so erfolgversprechend, wie mit einer Leiter auf den Mond klettern zu wollen. Das System, das die Natur speziell dafür entwickelt hat, ist der menschliche Appetit. Deshalb mag jeder etwas anderes – das hat viel mit seinem Körper zu tun. Was sein Appetit ablehnt, ist in aller Regel für ihn ungesund – denn

der Appetit wird über das Darmhirn, also das Enterale Nervensystem gesteuert.

### **JUST: Jahrtausende alte Ansätze wie Ayurveda mit den drei Doshas oder die chinesische Ernährungslehre mit den 5 Elementen können doch eigentlich nicht so falsch sein - oder doch?**

POLLMER: Sie sind auf jeden Fall intelligenter als unsere ernährungsmedizinischen Vorstellungen. Denn es gibt durchaus unterschiedliche Konstitutionstypen. Eine Medizin ohne Konstitutionslehre ist wie Mathematik ohne die Ziffer Null. Ob allerdings für den modernen Menschen alte medizinische System aus der Dritten Welt die richtigen Antworten bereithalten, ist eher zweifelhaft. Nicht weil es dort keine guten Ärzte gibt, sondern weil vor 1000 Jahren die Menschen an anderen Krankheiten litten. Die traditionellen medizinischen Systeme mussten sich vor allem mit Parasitosen herumschlagen, denn das war die häufigste Krankheits- und Todesursache. Heute sind es gänzliche andere Erkrankungen. Sie haben auch andere Ursachen und benötigen andere Therapien.

### **JUST: Glyx-Diäten, glykämischer Index und andere Ansätze mit Bezug zur Insulinausschüttung klingen ziemlich "wissenschaftlich" - zu recht?**

POLLMER: Die Insulinausschüttung hält sich leider nicht an die Vorstellungen der therapeutischen Theoretiker. Zudem gibt es je nach Konstitution große Unterschiede. Bei manchen Menschen ist die Insulinausschüttung beim Konsum von Buttermilch viel höher als bei Zuckerverzehr. Wer mit Low-Carb, Logi

etc gut zurecht kommt, dessen Körper reagiert in aller Regel auf die da empfohlenen (angeblichen insulinsparenden) Produkte mit einer massiven Insulinausschüttung. Andernfalls würde er depressiv und wieder Pizza und Nudeln essen.

**JUST: Haben Ihrer Meinung nach Blutgruppen oder andere genetisch bedingte Grundlagen Einfluss auf die Nahrungsverwertung und sollte man sich danach richten?**

POLLMER: Der Erfinder dieser – auf den ersten Blick auch interessanten – Theorie hat sie selbst ad absurdum geführt: Die empfohlenen und verbotenen Produkte bei den einzelnen Blutgruppen passen überhaupt nicht zu seiner Theorie. Die Erfolge kommen daher, dass allen Menschen vom Vollkorn abgeraten wird – auch denen, die angeblich Getreide vertragen. Aber das Zeug ist für Kornkäfer und Schädner geeignet, aber nicht für den Menschen.

**JUST: 5 am Tag ist eine riesige Kampagne der Kassen und der Politik. Wie gesund ist das wirklich?**

POLLMER: Für die Kassen auf jeden Fall, sie sichern damit ihre Arbeitsplätze. Ein namhafter Gastroenterologe berichtete mir beispielsweise, dass etwa vier Wochen nach Beginn der Kampagne sein Wartezimmer voll war mit (vorwiegend weiblicher) Kundschaft, die auf einmal unter massiven Verdauungsstörungen litt. Sie waren nicht von selbst auf die Idee gekommen stattdessen wieder das zu essen, was ihr Körper bisher ohne Probleme vertrug.

**JUST: Nährwerttabellen, Nahrungspyramiden und Ampelsysteme wollen glaubhaft machen, dass alles messbar ist was essbar ist. Stimmt das?**

POLLMER: Es gibt viele hundert verschiedene Ernährungspyramiden – alle von Fachleuten erstellt. Sie basieren auf Nährwerttabellen – aber an denen

haben sie meist vorher rumgespielt, damit das Richtige herauskommt. Ein kleines Beispiel gefällig? Der wichtigste Lieferant von Vitamin C sind nicht Salat und Orangen sondern Wurst. Sie erhält zur Verbesserung der Umrötung einen Zusatz an Vitamin C. Es ist genau das Gleiche, was in den Vitamintabletten drin ist, es ist auch identisch mit dem natürlichen Vitamin C. Da aber Wurst „ungesund“ sein soll, werden die Vitamingehalte in den deutschen Nährwerttabellen nicht angegeben. Anders beim Salat. Da ist praktisch nix drin, aber die Tabellen weisen einen nennenswerten Gehalt auf – schließlich weiß jedes Kind: Salat ist gesund. Die Tabellen wimmeln von solchen Betrügereien.

**JUST: Wie korrekt sind Aussagen über Inhaltsstoffe und Wirkung auf den Körper und wie gefährlich ist es, darauf zu vertrauen?**

POLLMER: Es nicht so sehr entscheidend, was an Nährstoffen in den Lebensmitteln drin ist – sondern wie viel der Körper davon aufnehmen kann. Weizenvollkorn enthält reichlich Zink. Aber der Körper kann es nicht aufschließen. Zu allem Überfluss fischt Vollkorn auch noch Zink aus den Verdauungssäften, so dass der Mensch dadurch sogar noch Zink verliert. Also genau das Gegenteil was unsere Diätnudeln und Hungerzicken verbreiten.

**JUST: Übersäuerung ist in vielen Veröffentlichungen und Lehrmeinungen eine große Ursache für Krankheiten, Basenpulver, Basenbäder etc. sind im Trend. Können solche Mittelchen helfen?**

POLLMER: Bei saurem Magen ja – ansonsten rate ich lieber zu Weihwasser. Das schadet wenigstens nicht.

**JUST: Ihre Empfehlung?**

POLLMER: Essen Sie nichts was Ihnen nicht bekommt – Unbekömmliches kann nicht gesund sein – egal welche Expertin es empfohlen hat