

# „Wie alt unser Körper ist, liegt in unserer Hand“

Bas Kast: Das Fazit wissenschaftlicher Studien zum Thema Ernährung

**Z**ucker macht krank? Milch erzeugt Krebs? Fett macht fett? Low Carb, vegan, glutenfrei. Mythen, Weisheiten und neue Trends rund um das Thema Ernährung gibt es reichlich. Permanent kommen neue Studien auf den Markt. Angesichts dieser Vielfalt haben viele Menschen längst den Überblick verloren. Was kann ich noch essen?

Der Journalist Bas Kast hatte einen ganz persönlichen Grund für seine umfangreichen Recherchen. Beim Joggen meldete sich sein Herz, und zwar so massiv, dass dem 46-Jährigen klar war: „Ich muss etwas ändern.“ Er versuchte es mit einer Umstellung der Ernährung, statt Chips und Schokolade gab es Gemüse, Nüsse und Salat. Die Herzbeschwerden wurden weniger und die Neugier größer.

Als Wissenschaftsjournalist wollte er der Sache auf den Grund gehen und begann mit der Recherche dazu, wie eine gesunde Ernährung aussieht. Er sammelte zwei Jahre lang Untersuchungen und Studien, analysierte Forschungsbefunde. Und stellte fest, dass vieles von dem, was er über gesunde Ernährung zu wissen glaubte, sich nicht mit den Befunden, die ihm vorlagen, deckte. Als Beispiel nennt er die „Fettphobie“, die seit den 1980er Jahren grassiert. Viele fettreiche Nahrungsmittel seien jedoch ausgesprochen heilsam, insbesondere Nüsse, Samen und fettige Fische (Lachs, Hering) sowie Oliven- und Rapsöl. Das Fazit aller begutachteten Studien steht in dem Buch „Der Ernährungskompass“, das sich sehr schnell zu einem Bestseller entwickelt hat.

Es enthält auch allgemeine Regeln, die der Autor aus seinen umfangreichen Recherchen abgeleitet hat. Eine Empfehlung lautet: „Essen Sie möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel“ oder anders formuliert: „Kochen Sie.“ Der erste Schritt zu einer gesunden Ernährung bestehe da-

rin, sich vom „stark verarbeiteten Essen der Industrie zu verabschieden“. Die zweitwichtigste Regel: „Essen Sie mehr Pflanzliches und weniger Tierisches.“ Nicht das Gemüse, sondern das Fleisch sollte die Beilagen bilden. Von verarbeiteten Fleischprodukten wie Wurst, Schinken, Salami rät der studierte Biologe und Psychologe ab. Für Milchprodukte gelte: Hauptsache fermentiert (Joghurt, Kefir). Quark und Joghurt sei-



en auch gesunde Eiweißquellen, dazu gehören ebenfalls Hülsenfrüchte, Nüsse und Fisch. Den Zuckerkonsum zu reduzieren ist eine weitere Empfehlung. Und schließlich gehört Bas Kast auch zu den Verfechtern des Intervall-Fastens, gegessen wird danach nur in einem bestimmten Zeitfenster zwischen acht und 12 Stunden.

Das Abklingen seiner Herzbeschwerden war für Bas Kast das wichtigste Ergebnis seiner Recherchen. Hinzu komme jedoch das generelle Gefühl oder die Erfahrung, dass Älterwerden eben nicht unbedingt heißen müsse, immer nur gebrechlicher zu werden. Er ist davon überzeugt: „Wie alt unser Körper ist, liegt in unserer Hand.“

*Birgit Clemens*

Bas Kast: Der Ernährungskompass / ISBN 978-3-570-10319-7

Bas Kast: Der Ernährungskompass – Das Kochbuch / ISBN 978-3-570-10381-4

Beide im C. Bertelsmann Verlag, München, erschienen

## Fünf Fragen an Bas Kast

**Es gibt eine Menge Bücher zum Thema Ernährung. Wie erklären Sie sich den großen Erfolg Ihres Buches?**

Ein Grund ist die Motivation: Ich schreibe als Leidender, ich habe als Betroffener mit handfesten Herzproblemen versucht, mich selbst zu heilen. Um das zu tun, wollte ich wissen: Wie sieht eine Kost aus, die mein Herz schon? Ich fing an zu recherchieren, und das alles uferete dann aus zu einer jahrelangen Recherche zum Thema gesunder Ernährung und was die Wissenschaft darüber weiß. Das ist vielleicht ein zweiter Grund: Mein Buch schreibt keine bestimmte Diät vor, sondern versucht Hintergrundwissen zum Thema zu vermitteln. Anhand von einigen Faustregeln

kann und soll der Leser selbst entscheiden, was er am Ende isst.

**Wie kann man sich in der Vielzahl der Ernährungsweisheiten, die regelmäßig verkündet werden, überhaupt noch zurechtfinden?**

Das ist eben ziemlich schwierig, deshalb hat die Arbeit ja auch einige Jahre in Anspruch genommen. Viele Leser sind dankbar dafür, dass sie sich diese „Mühe“ jetzt nicht selbst machen müssen. Dabei helfen auch spezielle Studien, die ihrerseits Studien zusammenfassen und so einen Überblick über den gesundheitlichen Effekt einzelner Lebensmittel, wie zum Beispiel Fisch oder Wein, geben.

**Was wir essen, entscheidet nach Ihren Erkenntnissen über die Geschwin-**



Kochen gemeinsam gesundes leckeres Essen: Michaela Baur und Bas Kast.

**digkeit des Alterns. Welchen Rat würden Sie gerade älteren Menschen bezüglich ihrer Ernährung geben?**

Gerade ab einem Alter von ungefähr 65 Jahren ist es wichtig, auf ein paar Besonderheiten zu achten. Die Grundregeln gelten für alle: Viel Obst, viel Gemüse, viele Vollkornprodukte, Nüsse, Olivenöl – das ist immer gut. Im Alter sollte man speziell auf gute Eiweißquellen setzen, weil sie dem Muskelschwund entgegen-

wirken. Am besten ist etwas Bewegung oder Sport und dann reichlich Hülsenfrüchte, wie Linsen oder Bohnen, aber auch mal Joghurt und/oder Quark, ein Stückchen unverarbeitetes Fleisch und bevorzugt jedoch Fisch, wie Lachs, Hering, Makrele oder Forelle.

**Selbst zu kochen ist das Rezept für ein langes Leben, so Ihr Rat. Viele ältere Menschen können oder mögen nicht mehr kochen. Wie kann trotzdem noch eine gesunde Ernährung erreicht werden?**

Am besten, man lacht sich einen Partner an, der das Kochen liebt. Meine Frau kocht auch nicht gern, das mache ich für sie. Vielleicht gibt es Freunde, und mal kocht der eine, mal der andere? Vielleicht gibt es Familienmitglieder? Man kann auch mal einen Fertigsalat oder vorge schnibbeltes Gemüse kaufen, wenn das hilft. Es gibt auch gesunde Lebensmittel, die wenig „Arbeit“ erfor-

dern, wie ein (ungezuckertes) Müsli mit Joghurt und Blaubeeren oder ein Vollkornbrot mit Avocado. Und je nach Situation und mit etwas Glück kann es natürlich auch ein Restaurant in der Nähe geben, wo noch gut gekocht wird und das man ab und zu besuchen kann.

**Gerade in Krankenhäusern und Altenheimen scheinen Erkenntnisse über gesunde Ernährung noch nicht angekommen zu sein. Wäre das ein Projekt, hier einen Wandel anzustoßen?**

Ja, das ist eine Schande, dass man in Krankenhäusern teilweise noch Essen serviert, das regelrecht krank macht. Hier könnte ein Umdenken wahrlich nicht schaden. Leider bin ich auch nur ein bescheidener Autor, dessen Macht, was solche Dinge betrifft, letztlich nur äußerst begrenzt ist. Aber es wäre schön, wenn ich zumindest einen winzigen Impuls in die richtige Richtung geben könnte.

*Die Fragen stellte Birgit Clemens*

Anzeige

**In jedem Alter akzeptiert und nicht nur toleriert**

**In unseren Pflegeheimen mit dem Regenbogenschlüssel**

Der Regenbogenschlüssel zeichnet Pflegeheime aus, die ein diskriminierungsfreies Umfeld für Homosexuelle bieten. Zwei unserer Pflegeheime – das Julie-Roger-Haus und das Sozial- und Rehazentrum West – wurden bereits zertifiziert.

[www.regenbogenpflege.de](http://www.regenbogenpflege.de)

FRANKFURTER VERBAND

