

→ GUT ZU WISSEN

5 FRAGEN zu naturgemäßer Ernährung

Welche Ernährung hat die Natur für den Menschen vorgegeben? Um das zu beantworten, blickt unser Ernährungsexperte Dr. Keller zurück bis in die Steinzeit.

1 Wie haben sich unsere frühesten Vorfahren ernährt: Stand Fleisch und Fisch immer auf dem „Speiseplan“?



Auf dem Speiseplan unserer Vorfahren standen überwiegend Blätter, Früchte und Samen. In der Mittelsteinzeit waren zum Beispiel auch Haselnüsse sehr beliebt!

Leider wissen wir nur sehr wenig Konkretes über die Ernährung unserer Vorfahren. Der Australopithecus, der vor etwa 4,5 bis 2,5 Millionen Jahren lebte, verzehrte wohl vorwiegend grobe Pflanzenkost wie Blätter, Früchte und Samen, ergänzt durch Insekten sowie möglicherweise stärkehaltige Wurzeln und wirbellose Tiere. Die ersten Vertreter der Gattung Homo wie Homo habilis und Homo erectus vor etwa 2,5 bis 1,5 Millionen Jahren verfolgten eine omnivore Strategie, angepasst an die jeweilige Lebensregion: Sammeln von Stärkewurzeln, Nüssen und Früchten sowie Fleisch von Säugetieren aus Aas und Jagd. Über den Anteil tierischer und pflanzlicher Kost herrscht jedoch Uneinigkeit.

2 Und wie sieht das aus in der folgenden Menschheitsgeschichte?

Eine omnivore Ernährung wurde auch vom Homo sapiens, der vor etwa 200.000 Jahren auftauchte, beibehalten: Sammeln von pflanzlicher und tierischer Nahrung, kombiniert mit Jagd. Pflanzliche Nahrung machte bei unseren Vorfahren in Ostafrika vermutlich den Hauptteil aus. Mit der Ausbreitung des Homo sapiens auf andere Kontinente (vor etwa 60.000 Jahren) variierte der Anteil pflanzlicher und tierischer Kost weiter, abhängig von der Lebensregion. Fischfang spielte vermutlich erst ab der Jungsteinzeit vor 30.000 Jahren eine Rolle. Insgesamt dürfte in dieser Phase die Bedeutung tierischer Nahrung, also Fleisch und Fisch, zugenommen haben.

3 Gibt es Kulturen oder Länder, die Fleisch und Fisch ganz natürlich meiden?

Um zu überleben, hat der Mensch immer das ganze Nahrungsspektrum seines Lebensraums genutzt. Daher sind bis heute auch keine vegetarisch lebenden Naturvölker dokumentiert. Vielmehr kam der Mensch durch kulturelle Entwicklungen zum Vegetarismus. So liegen die Wurzeln der fleischlosen Ernährung in Indien und sind religiöser Art. Das ethische Prinzip des Nicht-Verletzens anderer Lebewesen, Ahimsa, ist elementarer Bestandteil von Hinduismus, Buddhismus und Jainismus.

4 Fehlt unserem Körper etwas, wenn wir auf Fleisch und Fisch verzichten?

Nein, pflanzliche Lebensmittel liefern uns alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Mit einer Ausnahme: Vitamin B₁₂ erhalten wir über Milchprodukte und Eier oder über angereicherte Lebensmittel und Supplemente. Vegetarier sind mit vielen Nährstoffen wie Beta-Carotin, Folsäure und Vitamin C sogar besser als Mischköstler versorgt. Und: Eisenmangel kommt bei Vegetariern nicht häufiger vor als bei Fleischessern, auch wenn das Gerücht immer noch kursiert. Studien zeigen außerdem, dass das Risiko für zahlreiche ernährungsmitbedingte Krankheiten wie Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt, wenn die Menschen deutlich weniger oder gar kein Fleisch essen.

5 Gibt es bestimmte Personengruppen, denen Sie eine vegetarische Ernährung nicht empfehlen würden?

Nein. Eine vollwertige, abwechslungsreich zusammengestellte vegetarische Ernährung ist für alle Altersgruppen und Lebensphasen geeignet – je früher, desto besser.

12.-14.06.2014: Praxisseminar Vegane Vollwert-Küche mit Dr. Markus Keller und Edith Gätjen

Infos und Anmeldung unter: <http://www.ugb.de/seminare/fortbildungen/vegane-vollwertkueche/>



Dr. Markus Keller,
Ernährungswissenschaftler, Leiter
des Instituts für alternative und nach-
haltige Ernährung (IFANE) in Gießen
und Autor des Buches „Vegetarische
Ernährung“ (Ulmer Verlag),
www.ifane.org