

Essen wie die Großeltern

Ernährungstrend: Wer Zusatzstoffe und stark verarbeitete Lebensmittel meiden will, für den könnte „Clean Eating“ eine gute Alternative sein

Von Leandra Kubiak

■ **Bielefeld.** Damit Lebensmittel gut aussehen und lange frisch bleiben, greift die Industrie oft tief in die Trickkiste. Kaum ein verpacktes Lebensmittel, das man im Supermarkt oder Discounter kaufen kann, ist völlig naturbelassen. Den meisten Produkten sind Zusatzstoffe wie Süßungsmittel, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker beigelegt. Wer diese Stoffe meiden möchte und sich wieder mehr wie Großmutter ernähren will, für den könnte das „Clean Eating“ geeignet sein.

◆ Was ist Clean Eating?

Bei der Ernährungsweise muss grundsätzlich auf keine Zutat verzichtet werden. Obst, Gemüse, Getreide, Fisch, Fleisch und Milchprodukte können auf dem Ernährungsplan stehen. Ziel des Clean Eatings ist es allerdings, so weit es geht auf stark verarbeitete Lebensmittel zu verzichten. Eingekauft und weiterverarbeitet werden sollten nur Produkte,

die möglichst naturbelassen sind. Am besten funktioniert das, indem möglichst viel selbst gekocht oder zu Hause weiterverarbeitet wird. So weiß man immer, was drin ist.

Im Prinzip sei das Clean Eating nichts anderes als die Vollwerternährung, die Ernährungswissenschaftler Claus Leitzmann schon in den 1980er Jahren entwickelt hat, sagt die Bielefelder Diätassistentin Sonja Brinkhege. Auch die Ernährungsweise, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, überschneidet sich in vielen Punkten mit den Grundsätzen der Vollwerternährung.

◆ Für wen ist die Ernährungsweise geeignet?

Das Clean Eating ist im Prinzip für jeden geeignet, sagt Brinkhege. „Durch die vielen Zusatzstoffe, die wir zu uns nehmen, arbeitet unser Stoffwechsel in der Regel schlechter“, sagt sie. Eine Ernährung, die weitestgehend darauf verzichtet, würde den Körper daher entlasten. Auch für Men-

schen mit Adipositas, Diabetes, Unverträglichkeiten oder Lebensmittelallergien sei die Ernährung gut geeignet. Auch die Zuckeraufnahme wird durch das Clean Eating reduziert. Das sei grundsätzlich gut für den Darm, erklärt Brinkhege.

Viele ihrer Patienten, die die Ernährungsweise ausprobiert haben, hätten danach mehr Energie, weniger Heißhunger und oft auch ein paar Kilos verloren, sagt Brinkhege.

◆ Was kann man noch essen?

Alle Lebensmittel, die unverarbeitet sind. So zum Beispiel Obst, Gemüse, Eier, frisches Fleisch und frischer Fisch. Vie-

le Nahrungsmittel bekommt man auch tiefgefroren naturbelassen. Auch Lebensmittel, die nur wenige Zutaten enthalten, sind oft „clean“. Auch Produkte, die ohne Zusatzstoffe und größere Mengen Zucker auskommen, können gegessen werden. Reis, Kartoffeln, Nudeln, Getreidesorten – ob als Mehl, Flocken oder Körner – passen ohnehin in das Ernährungskonzept. Damit die Umsetzung nicht so schwer fällt, könne man sich als Ziel setzen, etwa zu 80 Prozent auf verarbeitete Lebensmittel zu verzichten, empfiehlt Brinkhege. Damit sei schon viel erreicht.

Aufpassen in Restaurant und Kantine

◆ Auswärts ganz natürlich zu essen, ist eher schwierig. Gerade bei Soßen und Dressings kann man sich nie sicher sein, ob sie frisch in der Küche zubereitet wurden.

◆ Wer sicher gehen will, kann im Restaurant ein-

fach nachfragen. Einige Gerichte bieten sich aber auch gut an, so zum Beispiel unpaniertes Fleisch oder unpanierter Fisch, Salat, frisch gebackene Pizza mit natürlichen Zutaten wie Tomaten und Spinat oder auch Pasta.

◆ Wie gelingt die Umstellung?

Die Umstellung auf ein Leben ohne verarbeitete Lebensmittel ist gar nicht so einfach. Viele Produkte, die bei den meisten ganz alltäglich im Einkaufswagen landen, sollten weggelassen werden. Anhand der Erfahrungen ihrer Patienten weiß Sonja Brinkhege, dass die Umstellung oft drei bis sechs Monate dauert.

Besonders „schlecht“ im Sinne des Clean Eatings sind stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertigprodukte, der Großteil des Fast Foods und Süßigkeiten. Aber auch etliche andere Produkte sollten gemieden werden. So zum Beispiel Joghurts mit Geschmack, die meist viel Zucker und Zusatzstoffe enthalten. Auch abgepackte Wurst enthält oft Zucker und Farb- oder Konservierungsstoffe.

Die Ernährungsberaterin empfiehlt, sich zu Beginn der Umstellung beim Einkauf die Zutatenliste aller Produkte genau anzuschauen, die in den Einkaufswagen wandern.