

# «Der Einfluss der Ernährung ist riesig»

Der Harvard-Professor Walter Willett erforscht seit Jahrzehnten die Zusammenhänge zwischen Essen und Gesundheit

Walter Willett gilt als einflussreichster Ernährungswissenschaftler der Welt. Er verteidigt das Kuchenverbot, bezeichnet gesunde Küche als schmackhaft und kritisiert den Einfluss der Nahrungsmittelindustrie auf Wissenschaftler.

Walter Willett begrüsst uns mit sanfter Stimme: «Nice to meet you.» In seinem milden Gesicht fällt eins besonders auf, sein grosser weisser Schnurrbart. Man könnte ihn sich gut vorstellen auf einer Parkbank Pfeife schmauchend, aber man darf sich von seiner sanften Erscheinung nicht täuschen lassen. Der Harvard-Forscher kämpft seit Jahrzehnten gegen ungesunde Ernährung und scheut auch die Konfrontation mit grossen Nahrungsmittelkonzernen nicht. Der grossgewachsene Professor gilt als einflussreichster Ernährungswissenschaftler der Welt, in jedem Fall ist er der meistzitierte. Wir treffen ihn im Büro von Heike Bischoff-Ferrari mit Blick auf das Hauptgebäude der ETH. Die Professorin für Altersforschung am Zürcher Universitätsspital hatte einst bei Willett doktriniert. Auch darum hat er auf seiner mehrwöchigen Reise durch Europa einen Halt in Zürich gemacht. Auf dem Bürotisch vor ihm liegen mehrere Tafeln Nusschokolade von Sprüngli. Irgendwie scheint das nicht der perfekte Snack für jemanden zu sein, der sein Leben dem Kampf gegen Übergewicht gewidmet hat. Aber dazu später mehr.

*Herr Willett, Eier waren einmal gesund, dann schädlich, und jetzt sind sie wieder gesund. Manchmal hat man das Gefühl, Ernährungswissenschaftler wechseln alle paar Monate ihre Meinung. Woran soll man sich denn orientieren?*

Das ist tatsächlich ein Problem. Zum einen sind wir immer noch in einem Lernprozess, und bestimmte Thesen mussten wir revidieren. Das Problem ist aber auch, dass meist nur die neusten Studien Schlagzeilen machen. In der Regel sind das jedoch gerade jene, die

«Ob Sie es glauben oder nicht, aber Nusschokolade ist ein gesunder Snack.»

das schwächste Fundament aufweisen. Daneben gibt es Unternehmen, die absichtlich wissenschaftliche Erkenntnisse vernebeln. Man hat das zum Beispiel bei der Tabakindustrie gesehen. Kürzlich wurde nun bekannt, dass Hersteller von Süssgetränken Wissenschaftler bezahlt haben, damit sie Studien publizieren, die der Industrie genehm sind. Ihr Ziel ist es letztlich, das Vertrauen der Öffentlichkeit in die Wissenschaft zu schwächen. Dass viele Leute verwirrt sind, ist nachvollziehbar.

*Was kann man denn als gesichertes Wissen bezeichnen? Welches Essen ist gesund, welches nicht?*

Verschiedene Ernährungsweisen sind gesund. Es gibt aber einige Grundregeln, die man beachten sollte: Schlechte Fette sollte man durch gute ersetzen, also Transfette, die vor allem in industriell produzierter Nahrung vorkommen, durch natürliche, pflanzliche Öle. Bei den Kohlenhydraten sollte man zu Vollkornprodukten greifen. Insbesondere sollte man Süssgetränke meiden, damit nimmt man Unmengen von Zucker zu sich. Möglichst verzichten sollte man zudem auf Produkte aus verarbeitetem, rotem Fleisch, also beispielsweise Wurstwaren aus Rind- oder Schweinefleisch. Sie steigern das Risiko von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Stattdessen sollte man auf pflanzliche Proteinquellen setzen, auch Poulet und

Fisch sind aber sehr gesund. Und natürlich sollte man viele Früchte und Gemüse essen. Im Moment untersuchen wir diesen Bereich besonders und sehen zum Beispiel, dass Heidelbeeren sehr gesund zu sein scheinen.

*Was macht Heidelbeeren so besonders?* Sie enthalten viele Antioxidantien und Flavonoide, die insbesondere auch unser neurologisches System gesund zu halten scheinen. Das heisst jetzt aber nicht, dass man sich nur noch von Heidelbeeren ernähren soll (lacht). Ausserdem muss man sagen, dass der Anteil an Milchprodukten in unserer Ernährung wohl etwas zu hoch ist.

*Was hatten Sie denn zum Mittagessen?* Verschiedene Salate und ein Curry mit Poulet und Cashewnüssen. Und für später haben wir noch das hier (nimmt eine Tafel Nusschokolade in die Hand): Ob Sie es glauben oder nicht, das ist ein ziemlich gesunder Snack. Dunkle Schokolade tut uns gut und insbesondere auch die Nüsse. Selbst dann, wenn sie leicht geröstet sind.

*Essen ist doch aber mehr als Nahrungsaufnahme. Es geht doch auch um Genuss. Ist denn Freude am Essen nicht auch gesund?*

Wenn etwas unangenehm ist, dann machen es Menschen nicht. Gesunde Küche muss also zumindest geniessbar sein. Tatsache ist aber gerade, dass gesunde Küche auch ausgezeichnet schmecken kann. Schauen Sie sich die mediterrane Küche an: Sie entspricht ziemlich genau dem, was wir propagieren.

*Können wir nicht unserem Körper vertrauen, dass er weiss, was gut für uns ist? Wenn ich zum Beispiel besonders viel Fettiges gegessen habe, bekomme ich Lust auf Gemüse.*

Da bin ich mir nicht so sicher. Wenn unser Körper wirklich so schlau wäre, dann hätten wir keine Probleme mit Übergewicht. Wir haben zwar eine recht gute Kontrolle darüber, wie viele Kalorien wir brauchen. Mit unseren hoch verarbeiteten Nahrungsmitteln, die viel zu stark gesüsst und gesalzen sind, täuschen wir aber unsere natürlichen Kontrollmechanismen. Auch die Werbung verführt uns vor allem zum Konsum von ungesundem Essen, das aus günstigen Produkten wie Zucker und Stärke gefertigt wird.

*Aber sind wir heute nicht neurotisch, wenn es ums Essen geht? Ich habe neulich einen etwa 13-jährigen Buben in einem Supermarkt gesehen, der einen Gurkensalat in der Hand hatte und seiner Grossmutter sagte: «Der hat 130 Kalorien, das ist ja Wahnsinn!» Seine Grossmutter hat ihn völlig entgeistert angeschaut. Denken wir nicht viel zu viel darüber nach, was wir essen sollen?*

Das mag sein. Nur sind wir in einem Umfeld, das uns ständig dazu verlocken will, ungesunde Entscheidungen zu treffen. Als Abwehrstrategie müssen wir deshalb tatsächlich mehr darauf achten, was wir essen. Aber natürlich kann man es damit übertreiben, wie in dem Beispiel, das Sie beschrieben haben. Ein gesunder Salat kann auch 800 Kalorien haben mit einem Dressing, das zum Beispiel gutes Olivenöl enthält. Leider werden die Konsumenten mit Produktbeschreibungen oft getäuscht. Nicht alles, was natürlich genannt wird, ist auch natürlich.

*Ich nehme an, Sie finden, der Staat soll stärker regulierend eingreifen?*

Ja, das denke ich. Insbesondere bei der Werbung, denn vieles ist tatsächlich Täuschung. Gerade Kinder und Jugendliche sollten besser geschützt werden vor aggressivem Marketing. Es ist einfach eine Tatsache, dass heute schon Kinder an Diabetes erkranken und dann entsprechend auch früher sterben werden. Es geht hier nicht um irgendwelche harmlosen Effekte. Kinder dürfen ja schliesslich auch keine Zigaretten oder Alkohol kaufen.



«Die mediterrane Küche entspricht ziemlich genau dem, was wir propagieren»: Ernährungswissenschaftler Walter Willett besuchte Zürich.

ist. Das Kuchenverbot schafft doch auch eine Möglichkeit, zu zeigen, dass es gesunde Alternativen gibt, die Freude bereiten können.

*Aber der Biss in den Schokoladenkuchen ist doch schöner als der Biss in den sauren Apfel...*  
Zu Hause können die Kinder ja immer noch einen Kuchen essen.

*Überschätzen wir nicht vielleicht die Bedeutung von Essen für unsere Gesundheit?*

Das denke ich nicht. Selbst mich hat es in meiner Forscherkarriere immer wieder erstaunt, wie riesig der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit ist. Für fast alle schweren Krankheiten, die wir bekommen, ist die Ernährung von Bedeutung. Im Moment untersuchen wir gerade den Zusammenhang zwi-

«Die Industrie versucht das Vertrauen in die Wissenschaft zu schwächen.»

schen Demenz und Ernährung. Und wir haben Indizien dafür, dass hier die kausale Beziehung noch stärker ist als bei Herzkrankheiten.

*Und welches Essen hilft gegen Demenz?* Wir arbeiten noch an den Details, aber generell zeigt sich auch hier, dass die mediterrane Diät dem Abbau kognitiver Fähigkeiten entgegenwirkt. Insbesondere scheinen einige Früchte und Gemüsesorten wichtig zu sein.

*Darf ich raten: Heidelbeeren?* Die scheinen tatsächlich speziell wichtig zu sein. Aber wie gesagt, wir arbeiten noch an den Details.

*Gesund zu kochen, kostet Zeit, jedenfalls mehr Zeit, als sich Fast Food zu besorgen. Haben Sie für die gestressten Werktätigen ein paar Tipps, wie man sich trotzdem gesund ernähren kann?*

Ich kann leider nicht kochen, da müssten Sie schon meine Frau fragen (lacht). Sich zum Frühstück ein Vollkornbrötchen mit Erdnussbutter und etwas Marmelade zu machen oder einen Haferbrei mit Früchten und Nüssen, dafür braucht es nicht viel Zeit. Ausserdem sollte man sich dafür starkmachen, dass man am Arbeitsplatz gesunde Ernährung angeboten bekommt. Viele Unternehmen haben heute realisiert, dass sie auch davon profitieren, wenn ihre Mitarbeiter gesund essen und gesund sind. Und es gibt auch immer mehr gute Convenience-Food-Produkte.

Interview: Jan Hudec

*Also wollen Sie Kindern verbieten, Schokoladenriegel zu kaufen?*

Vielleicht müsste man auch über solche Schritte nachdenken. Es braucht aber wohl weniger eine Beschränkung beim Kauf als vielmehr bei der Werbung. Das ist das grössere Problem. Denn Werbung funktioniert, sonst würde sie nicht gemacht.

*Aber es ist doch die Aufgabe der Eltern, ihren Kindern beizubringen, sich gesund zu ernähren. Das muss doch nicht der Staat entscheiden.*

Natürlich spielen Eltern eine wichtige Rolle. Gerade heute, wo oft beide Elternteile arbeiten, können sie aber nicht immer kontrollieren, was die Kinder tun. Eine andere Möglichkeit sehe ich in einer Steuer auf besonders un-

gesunden Nahrungsmitteln wie beispielsweise in Mexiko. Denn die Kosten von ungesunden Nahrungsmitteln decken ja nicht die Kosten, die ihr Konsum mit Krankheiten wie Diabetes zur Folge hat. Diese Kosten darf dann die Gesellschaft tragen.

*In einzelnen Zürcher Schulen dürfen die Kinder am Geburtstag keinen Kuchen mehr mitbringen. Das ist doch übertrieben. Solche Kinder müssen einem doch leid tun.*

Ich finde das gut. Wenn ein Kind einen Kuchen mitbringt, unterhöhlt das die Bemühungen von Eltern, die wollen, dass ihre Kinder gesund essen. Die Kinder bekommen zudem vorgeführt, dass ungesundes Essen ein wichtiger Bestandteil von einem besonderen Anlass

ANZEIGE

## SETZEN SIE EIN ZEICHEN GEGEN MASSLOSE ZUWANDERUNG!

Jetzt  
SVP wählen.

Fragen zu den Wahlen?  
Gratis Hotline:  
0800 002 444

