

Pressemeldung zur April-Ausgabe von GEO

Wir sind, was unsere Vorfahren aßen! / Wie die Gene das menschliche Essverhalten bestimmen

Hamburg, 20. März 2005 – Warum wirkt die Frühjahrs-Diät bei der einen nicht, beim anderen doch? Warum haben manche Menschen eine eingebaute Essbremse, andere keinerlei Notwehr gegen permanente „Überernährung“? Die Antwort ist auf den ersten Blick simpel: Weil Menschen unterschiedlich sind.

Wie sehr sowohl der persönliche Lebenslauf jedes Menschen wie auch andererseits seine evolutionäre Langzeitgeschichte sein Ernährungsverhalten und die jeweiligen Ernährungseffekte bedingen, analysiert das Magazin GEO in seiner April-Ausgabe als Auftakt einer dreiteiligen Serie zum Thema „Ernährung und Gesundheit“.

Der US-Wissenschaftler Gary Paul Nabhan etwa hat zahlreiche Hinweise dafür gesammelt, dass unsere Verhalten teils noch eher einer Jäger- und Sammlergesellschaft entspricht als an die heutige Überflussversorgung angepasst zu sein. Viele Menschen ernähren sich, als stehe ihnen Mangel bevor, also permanent auf Vorrat – ohne dass dieser Mangel je eintritt.

Ebenso heikel: Die Globalisierung von Essgewohnheiten, die nicht zur genetischen „Ausstattung“ von Menschen in unterschiedlichen Regionen der Erde passen. Beispiel Nauru. Die Bewohner dieses Pazifikstaates sind mit einem Erbgut ausgerüstet, das Fett extrem gut speichert. Seit die Inselbewohner begonnen haben, „westlich“ zu essen, nimmt die Zahl der Diabetes-Fälle zu. Inzwischen ist jeder zweite zuckerkrank. Beispiel Okinawa: Während vergangene Generationen auf der japanischen Insel nach dem Prinzip „Niemals, bis man satt ist“ gegessen haben und damit eine überdurchschnittlich lange Lebenserwartung hatten, ist die Lebenserwartung der jüngeren Generationen, die sich nach amerikanischem Muster ernähren, bereits jetzt gesunken. Ähnliches gilt für indigene Völker und etwa die Aborigines.

Drei von vier Menschen, schätzt Nabhan, sind von einer Ernährungsstörung betroffen, die als Reaktion auf ihr Erbgut zu deuten ist. Dazu zählen die Unverträglichkeit für Milchprodukte ebenso wie ererbte Nahrungsmittelallergien oder manche Formen des Diabetes. Bei welchen Nahrungsmitteln und deren Bestandteilen in Deutschland am häufigsten Probleme auftreten, hat GEO untersucht und stellt in einer umfangreichen Übersicht Auslöser, Reaktionen und Wege der Abhilfe vor.

Das Zusammenspiel von Genen und Ernährung erkundet, etwa an der TU München, auch die neue „Nutrigenom-Forschung“. Deren Vision: Ein Gentest und die Chip-Erfassung der Bewegungsfreude eines Menschen sollen zu ganz persönlichen Ernährungsempfehlungen führen.

Dass von den Genen und der Prägung des Essverhaltens bereits im Mutterleib abgesehen auch das soziale Umfeld den Ernährungsstil beeinflusst, zeigt GEO an Bei-

spielen über die Gewichtszunahme angebotener Lebensmittelportionen; nicht zuletzt bei Süßigkeiten: So wog die „klassische“ Tüte Gummibärchen vor 30 Jahren noch 75 Gramm. Heute sind 250 Gramm üblich und sogar 500-Gramm-Tüten im Handel. Und wer sich viel aufischt, isst auch mehr als er braucht.

Unter www.geo.de/presse-download finden Sie das aktuelle Heftcover zum Download

Belegexemplare erbeten.

Für Rückfragen:

Maïke Pelikan
GEO Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
20444 Hamburg
Tel: 040/3703-2157, Fax: 040/3703-5683
E-Mail: pelikan.maïke@geo.de
GEO im Internet: www.GEO.de