

## **Anmerkungen zu Clean-Eating und anderen Ernährungstrends**

**Gefunden und kommentiert von Reinhardt Stefan Tomek**

**Der britische Arzt und Ernährungsmediziner Dr. med. Max Pemberton hat in einem Interview in der Zeitung Daily Mail vor dem aktuellen Trend "Clean Eating" gewarnt. Er behandle in seiner Praxis immer wieder Menschen, die dadurch teilweise lebensgefährlich erkranken. Mit Essstörungen müsse man bei dieser Ernährungsform vermehrt rechnen.**

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist häufig Streitthema unter Experten. Zuviel davon, zu wenig hiervon – verschiedene Meinungen sind so häufig vertreten wie in einer Stammtischdiskussion. Und jede Woche wird von den Medien eine neue Kuh durchs Dorf getrieben. Dabei gibt es mit dem Präventions- und Food-Standard **EcoWellness** nun ganz klare Regeln über das Mindestmaß, was eine Ernährung liefern sollte.

Die Grundidee hinter dem Ernährungstrend "Clean-Eating" klingt vernünftig: Viel frisches Gemüse soll auf den Teller kommen. Es wird immer selbst gekocht, Fertiggerichte sind tabu. An sich kein schlechter Ansatz, weshalb Dr. Max Pemberton auch nicht die positiven Effekte des Trends auf den Körper in Frage stellt.

### **Gefährliche Folgen der Mangelernährung**

Das Problem seien die psychischen Konsequenzen und das reale Verhalten der sehr strikten Ernährungsregeln. Pemberton berichtet, dass er zumeist weibliche Patienten wegen lebensgefährlicher Essstörungen behandeln muss. Sie steigern sich zu sehr in die strikte Einhaltung hinein und hungern sich in extremen Fällen so fast zu Tode. Die einfache Einteilung in gutes (z.B. veganes) und böses Essen führe nämlich dazu, dass die Frische zum Dogma und oft sogar Gemüse und Fleisch gemieden werde aus Angst vor möglichen Pestiziden. Irgendwann werde dann zur Sicherheit ganz auf Fleisch und Milchprodukte verzichtet, auf „ungesunde Kohlenhydrate“ sowieso.

Anstatt auf gesündere Bio-Produkte ohne Pestizidgefahr umzusteigen.

**Der Körper bekommt letztlich nicht genug Energie zugeführt. Daher besteht auch eine höhere Gefahr, an Osteoporose zu erkranken. Wir haben aber zu 99 % immer noch die Gene der Steinzeitmenschen! Wir brauchen deshalb Vielfalt und auch Genuss. Jede Einseitigkeit macht krank.**

Das Phänomen hat inzwischen sogar einen medizinischen Namen: Orthorexie – die Sucht nach gesunder Ernährung. Prominente, die sich herunterhungern und den Trend des "Clean Eating" vorleben, verstärken das Phänomen. Dabei können die

Spätfolgen der Mangelernährung Osteoporose mit den bekannten Auswirkungen und OP's sein, künstlichen Hüften, Knieproblemen.

**Fazit: Der Food-Standard ECOWELLNESS, der ganz klar auf der wissenschaftlichen Erkenntnis unserer genetischen Disposition aufbaut und die persönlichen Daten für eine Personalisierung der Ernährung ermittelt durch Fragebögen, Nutrigenetik, Darmflora-Diagnostik und nach Art der Arbeit und Typus, ist entscheidend für Prävention.**

Siehe auch das Buch „Genieße Dich schlank. Und iss, was Du bist!“ - Tomek, Vormann u.a.

Verlag D. Fischer Berlin, ISBN 978-3-923135-56-1, 19,90 Euro  
[www.ecowellness.eu](http://www.ecowellness.eu)