

**Populäres Vorurteil:****Die Deutschen essen zu viel, zu fett und zu süß.**

Alle vier Jahre lesen wir es in den Ernährungsberichten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), dass die Deutschen zu viel, zu fett und zu süß äßen. Gebetsmühlenartig geht es durch sämtliche Medien mit dem Erfolg, dass das betroffene Volk dies für eine Binsenweisheit hält.

Nun ließe sich trefflich darüber streiten, ab wann denn eine Kost zu fett wäre, oder zu süß, ab wann denn Fett- und Zuckerkonsum bedrohlich sein sollen. Hier ist nicht nur der Konsum der Deutschen individuell unterschiedlich sondern auch der Bedarf. Kein Organismus folgt einer Bedarfsnorm. Ganz zu schweigen sei von dem Nahrungsbedarf insgesamt, den die guten und schlechten Futterverwerter von einander trennt.

An dieser Stelle soll diese Diskussion aber gar nicht geführt werden sondern einer ganz schlichten Erkenntnis weichen: Kein Mensch weiß, was die Deutschen eigentlich essen. Es gibt keine aktuelle Verzehrsstudie, die benennen würde, was der gemeine Deutsche zu sich nimmt. Die letzte Verzehrsstudie ist annähernd 20 Jahre alt und seither hat sich das Ernährungsverhalten wohl gründlich verändert. Eine neuere Verzehrsstudie ist gerade erst in Arbeit.

Aber auch die Ergebnisse solcher Studien sind mit Vorsicht zu genießen, schließlich beruhen sie auf protokollierten Selbstangaben. Aber dabei neigt der Mensch zum Schummeln: Die einen verändern während des Protokollzeitraums ihr Verzehrverhalten und die anderen «Schönen» nur ihre Angaben. Am Ende muss man dann mit Ergebnissen rechnen, die nur eine ungefähre Vorstellung von dem geben, was die Deutschen wirklich essen... im statistischen Mittel versteht sich. Mit den Ernährungsgewohnheiten jedes Einzelnen hat das dann ohnehin nur am Rande zu tun.

*Text erstellt am 08. März 2007, Dokument zuletzt geändert am 09. März 2007  
© Jürgen Krüll, Berlin-Schöneberg*