

Essen wie die Neandertaler? Lieber nur gepresste Säfte? Ernährung wird immer häufiger zum Lifestyle, zum Mittel zur Selbst-Optimierung. Ständig gibt es neue Ernährungstrends – manche sind sinnvoll, andere weniger. Wir stellen fünf Trends vor, die von den Ernährungsexperten Christine Leicht und Dr. Julia Clavel von der TU München beurteilt werden. Außerdem geben wir Tipps, in welchen Münchner Restaurants Sie die Ernährungsformen gleich mal selber ausprobieren können.



Christine Leicht



Dr. Julia Clavel



Judith Freese isst am liebsten alles mit Avocado. Gesund? „Bestimmt!“

Die aktuellen Ernährungstrends

So gesund sind sie wirklich



Vegan

Darum geht's: Es kann viele Gründe geben, sich vegan zu ernähren: Um Tierleid und Massentierhaltung nicht zu unterstützen, um die Umwelt zu schonen oder um abzunehmen. In einer repräsentativen Umfrage zu den Ernährungsgewohnheiten der Deutschen bezeichneten sich 2014 rund ein Prozent der Befragten als Veganer oder „Flexi-Veganer“.

★★★

Das kommt auf den Teller: Veganer müssen heute auf kaum etwas verzichten – von der Schokolade über Käse bis zum Steak gibt es nicht-tierische Pendant.

★★★

Das ist tabu: Veganer lehnen den Verzehr jeglicher tierischer Produkte ab und verzichten darüber hinaus auch im Alltag auf Tierisches wie Leder.

★★★

Typisches Gericht: Spaghetti mit Soja-Bolognese, Mousse au Chocolat aus Seidentofu

★★★

Was ist dran? Veganer sollten sich sehr ausgewogen ernähren, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. „Besonders kritische Nährstoffe sind Calcium, Jod und Vitamin B12“, warnt Christine Leicht. Calcium steckt nicht nur in Milchprodukten, sondern auch in grünen Gemüsesorten wie Brokkoli, Spinat, Mangold und Grünkohl. Vitamin B12 kommt lediglich in tierischen Produkten vor und sollte supplementiert werden, da es wichtig für den Stoffwechsel ist. „Die Einnahme sollte über Blutwerte kontrolliert werden, um einen Mangelzustand oder eine Überdosierung zu vermeiden“, rät Christine Leicht. Veganer haben meist einen besonders niedrigen Cholesterinspiegel. Allerdings sollten Schwangere, Stillende und Kinder damit vorsichtig sein. Rücksprache mit dem Arzt ist sinnvoll.

★★★

Hier probieren: Unter anderem könnten Sie vorbeischauchen im Max Pett, Pettenkoferstraße 8; Tushita Teehaus, Klenzestraße 53; bodhi, Ligsalzstraße 23; Café Ignaz, Georgenstraße 67.

Paleo

Darum geht's: Essen wie in der Steinzeit – das ist laut den Anhängern des Paleo-Trends auch im 21. Jahrhundert das Gesundeste für unseren Körper. Mit den heute verfügbaren Lebensmitteln stellen sie die Ernährung der Jäger und Sammler nach. Unser Körper ist ihrer Meinung nach immer noch genetisch auf die Lebensmittel aus dem Paläolithikum abgestimmt, alles andere könne Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen verursachen.

★★★

Das kommt auf den Teller: Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Samen, Gemüse und Obst

★★★

Das ist tabu: Industriell gefertigte Produkte, Zucker, Hülsenfrüchte, Getreide, Milch und Soja

★★★

Typisches Gericht: Kartoffelbrei mit Süßkartoffeln und Macadamias, Knochen-/Rinderbrühe

★★★

Was ist dran? „Es ist nicht sinnvoll, Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte vom Speiseplan zu streichen. Dass der Mensch genetisch nicht in der Lage ist, diese Produkte zu verarbeiten, ist nicht bewiesen (Ausnahme sind Erkrankungen, wie Zöliakie und Laktoseunverträglichkeit). Es gab auch nicht die eine Steinzeit-Ernährung“, sagt Dr. Julia Clavel. Der Trend beruhe auch die Gefahr, nicht mit allen Mineral- und Nährstoffen ausreichend versorgt zu sein. So liefern Getreideprodukte Ballaststoffe, Milchprodukte wertvolles Kalzium. Auswärts essen gehen ist dabei fast unmöglich.

★★★

Hier probieren: The Cave (Food Truck), Soulchef (Gerichte bestellen und abholen).

Clean Eating

Darum geht's: Natürlich belassene Zutaten frisch zubereitet essen. Das Frühstück ist dabei besonders wichtig. Man sollte möglichst bis zu sechs kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen, um den Stoffwechsel aktiv zu halten und übermäßigen Hunger zu vermeiden. Dazu sollte man täglich mindestens drei Liter Wasser trinken und Alkohol vermeiden.

★★★

Das kommt auf den Teller: Unverarbeitete und natürliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, komplexe Kohlenhydrate (Vollkornprodukte) und fettarmes Eiweiß (Fleisch und Fisch)

★★★

Das ist tabu: Fast Food, Fertiggerichte und Lebensmittel mit Zusätzen. Ungesunde Fette wie gehärtete Öle und Transfette, die häufig in verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen, sollte man gemäß diesem Trend vermeiden – ebenso wie Produkte aus Weißmehl und Zucker.

★★★

Typisches Gericht: Grünkohl-Avocado-Salat mit Granatapfelkernen, Frucht-Smoothies

★★★

Was ist dran? „Jede Mahlzeit bedeutet zusätzliche Kalorien auf dem Tagesenergiekonto. Wer erst gegen Mittag Hunger hat, kann das Frühstück weglassen“, sagt Dr. Julia Clavel.

Gut sei, natürlich belassene Lebensmittel zu essen, schlechte Fette aus Fast Food und fetten Wurstwaren zu vermeiden.

★★★

Hier probieren: Wood, Occamstraße 6



Detox

Darum geht's: „Detox“ bedeutet so viel wie entgiften. Durch diese Ernährungsweise soll der Körper in erster Linie von toxischen Stoffen befreit und entschlackt werden. Die Entgiftung wollen manche auch mit Darmspülungen oder Salzbaden fördern. Einige Detox-Kuren funktionieren ähnlich wie das Fasten: Verringerte Fett- und Kalorienaufnahme soll das Gewicht reduzieren und Schlacken ausschwemmen.

★★★

Das kommt auf den Teller: Es gibt verschiedene Varianten, zum Beispiel Saftkuren.

★★★

Das ist tabu: Alkohol, Zigaretten, Fleisch und Süßigkeiten

★★★

Typisches Gericht: Trauben-Sellerie-Saft mit Weizengras

★★★

Was ist dran? „Im Körper befinden sich keine Gifte oder Schlacken“, erklärt Dr. Julia Clavel, „unser Körper entgiftet sich selbst“. Wenn wir genug trinken, scheiden wir schädliche Stoffe aus.“ Bei solchen Fastenkuren kann es aufgrund der stark eingeschränkten Nährstoffzufuhr zu Mangelerscheinungen kommen. Ohne ärztliche Betreuung ist davon abzuraten. Solche „Crash-Diäten“ können zu einem Abbau der Muskelmasse führen.

★★★

Hier probieren: Detox Delight (Pop-up Store), Odeonsplatz 18; SuperDanke!, Türkenstraße 66; Fraunhoferstraße 32; Sunny Food, Augustenstraße 74



Low Carb

Darum geht's: Durch Low Carb sollen die Pfunde purzeln. Man geht davon aus, dass der Körper verstärkt auf Fettreserven zurückgreift, wenn man die Kohlenhydratzufuhr verringert. Man reduziert die Kohlenhydrate und erhöht die Fett- und Eiweißanteile entsprechend.

★★★

Das kommt auf den Teller: Eier, Fleisch- und Wurstwaren, Fisch und Meeresfrüchte, Salat und Gemüse, Nüsse und Kerne, Sojaprodukte, pflanzliche Öle

★★★

Typisches Gericht: Rindersteak auf Gemüse-ragout



★★★

Das ist tabu: Kohlenhydratreiche Lebensmittel, wie Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot, Zucker, Süßigkeiten und Obstsaft

★★★

Was ist dran? „Am Anfang sieht man bei dieser Ernährung schnelle Ergebnisse auf der Waage.“ Nach einem Jahr zeigt sich ein ähnlicher Effekt wie bei einer fettreduzierten Diät“, sagt Dr. Julia Clavel. Wichtig ist, auf eine ausreichende Ballast- und Nährstoffzufuhr aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse zu achten und hochwertige Fette (wie Rapsöl) den gesättigten Fetten (wie Butter) vorzuziehen.

