

Tim Spector: „Nahrung fürs Leben“

Unverarbeitete Vielfalt statt industriellem Einerlei

Von Susanne Billig

Deutschlandfunk Kultur, Buchkritik, 15.12.2023

Ein Apfel ist kein Smoothie und eine Mandel kein Mandelmus. Zwischen einer Tomate und einer industriellen Tomatensoße liegen Welten. Warum wir um hoch verarbeitete Lebensmittel einen Bogen machen sollten, weiß Tim Spector.

Eigentlich ist die Botschaft ganz einfach, die Tim Spector in seinem neuen Buch „Nahrung fürs Leben“ verbreiten möchte: Vergesst Diäten, glaubt nicht an Superfoods, ernährt euch vielfältig und frei von Produkten aus dem Industrielabor.

Warum braucht er dazu weit über 600 Seiten? Der britische Genetik-Professor möchte den aktuellen Stand der Forschung über den Gesundheitswert von Lebensmitteln gut verständlich, aber eben auch so differenziert wie möglich präsentieren.

Eigene App entwickelt

Eins sei vorausgeschickt: Tim Spector hat eine Firma gegründet, die in einigen englischsprachigen Ländern eine App kombiniert mit Bluttests verkauft, um personalisierte Ernährungsratschläge geben zu können – auf der wissenschaftlich soliden Grundlage, dass keine zwei Darmmikrobiome einander gleichen. App und Test erlauben es ihm einerseits, Daten für weitere Forschung zu erheben. Andererseits verkauft er eben auch eine Dienstleistung und dieses Interesse ist im Buch zwar nicht unangenehm dominant, aber durchaus hier und da spürbar.

Aktuelles Basiswissen

Genau darum geht es im ersten Teil von „Nahrung fürs Leben“: Wie funktioniert die Darmflora eines Menschen? Was ist in den Augen der Wissenschaft gesunde und ungesunde Nahrung? Wie verändern Lebensmittel sich, wenn wir sie lagern, zerschneiden, mixen, kochen oder braten? Auch globale Aspekte bezieht der Autor ein: Welche Art der Ernährung ist umweltverträglich, welche fügt den Ressourcen des Planeten Schaden zu?

Tim Spector

Nahrung fürs Leben

Aus dem Englischen von Sara Riffel und Petra Huber

DuMont Buchverlag, Köln 2023

684 Seiten

32 Euro

Im zweiten Teil wendet er sich den großen Lebensmittelgruppen zu. Kapitel um Kapitel geht es um Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Pilze, Fleisch, verschiedene Milchprodukte und vieles mehr – bis hin zu Süßigkeiten, Kräutern und Gewürzen.

Dass die wissenschaftliche Studienlage zum Gesundheitswert einzelner Nahrungsmittel nicht so klar ist, wie es mancher Hype in den sozialen Medien suggeriert, benennt der Autor in aller Deutlichkeit.

Nachschlagewerk für gesicherte Erkenntnisse

Dennoch zeigt er schlaglichtartig auf, wo es gesicherte Effekte gibt. So sind ganze Mandeln für die Blutfettwerte wesentlich gesünder als Mandelmus. Das gilt generell: Was nicht zu Tode zerschnitten, gemixt, gerührt, in seine Bestandteile zerlegt und in Industrielaboren wieder neu zusammengesetzt worden ist, dient der Gesundheit – die frische Paprika, der ganze Apfel, die Pellkartoffel.

Insbesondere der zweite Teil des neuen Buches von Tim Spector ist für alle, die es genauer wissen möchten, ein wunderbares Nachschlagewerk und eine Fundgrube für interessante Details. In der Informationsflut des wuchtigen Werkes hilft es sehr, dass der Autor an jedem Kapitelende eine prägnante Zusammenfassung liefert – fünf oder sechs Punkte, die man sich merken sollte. Im Anhang liefert er zudem eine Reihe praktischer Tabellen.

Tim Spector schreibt seine Bücher vor einem ernsten Hintergrund, das betont er immer wieder: In Großbritannien und den USA machen hoch verarbeitete Lebensmittel aus der Industrieküche bereits die Hälfte der täglichen Kalorienzufuhr aus – dabei fehlt ihnen von Ballaststoffen bis hin zu Polyphenolen alles, was Menschen für eine gesunde Ernährung brauchen.