

# Experte: Diät-Trends sind Unfug

**Lebensmittelexperte Udo Pollmer kritisiert die Mittelmeer-Diät und andere Gesundheitstrends. Der streitbare Fachmann vermutet hinter den Tipps der Ernährungsberater eine Ersatzreligion.**

VON NICOLE GOLOMBEK

Udo Pollmer (59), Lebensmittelexperte und Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften, hält nichts von Diät-Trends der Ernährungsberater. Im Gespräch mit unserer Zeitung kritisiert er: „Die Empfehlungen verfeinern sich ja nicht. Es wird immer wieder nur eine andere Sau durchs Dorf getrieben.“ Er bestreitet etwa die These, die Mittelmeer-Diät schütze vor Gefäßkrankheiten und vermindere Diabetes. Pollmers: „Was heute als Mittelmeer-Diät gepriesen wird, ist wenig Fett, wenig Fleisch und viel Rohkost und Vollkorn. Und das ist genau das Gegenteil dessen, was am Mittelmeer gegessen wird!“

Die Mittelmeer-Diät beruht auf der Beobachtung, dass die Menschen auf Kreta eine besonders hohe Lebenserwartung haben. Daraus wurde geschlossen, das Essen rund ums Mittelmeer müsse besonders gesund sein. Auch die Japaner preisen ihre Ernährung als

Garant für höchste Lebenserwartung. Pollmer bestreitet die Wissenschaftlichkeit solcher Aussagen: „Wie zuverlässig sind in Griechenland oder Japan die Totenscheine? Es soll ja in Japan Schwärme von über 100-Jährigen geben. Als die Japaner ihre über 100-Jährigen mal besuchen wollten, stellte sich heraus, die Alten leben alle nicht mehr.“

Pollmer, der seit langem vielen gängigen Thesen widerspricht, erkennt bei diesen Gesundheitstipps und Ernährungsweisen, wie veganem Essen, religiöse Züge: „Man sucht das Heil nicht mehr im Jenseits, sondern im Diesseits. Lebst du in Angst um deine Gesundheit, zwingst du deinen Körper zu Dingen, die ihm widerstreben, dann lebst du besonders lange. Erwartungsvoll hungert sich eine Gesellschaft ins Pflegeheim.“ Er warnt vor pauschalen Empfehlungen: „So wie das Immunsystem bei jedem verschieden ist, so ist es auch mit der Verdauung. Es gibt keine Ernährung, die für alle gut ist.“

►► Mehr auf Seite 7