



06.07.2012 - 08:15 Uhr

Ernährungswissenschaft: Der große Bluff!?

a.Ts. (ots) -

Vierte Auflage von HUNGER & LUST offenbart die Leere der letzten 6 Jahre Ernährungsforschung: für den gesunden Menschen(verstand) nutzlos!

"Vertrauen Sie beim Essen besser auf Ihr Hungergefühl statt auf Ernährungsregeln."

Ab sofort ist "HUNGER & LUST" als erweiterte vierte Auflage erhältlich, die auf der kritischen Analyse von mehr als 400 aktuellen Studienergebnissen der Jahre 2007 bis 2012 basiert. Autor und Ernährungswissenschaftler Uwe Knop geht darin mit "seiner Zunft" ins Gericht: "Die Erkenntnisse der Ernährungsforschung sind für den gesunden Menschen(verstand) bedeutungslos und ohne praktischen Nutzen - denn mehr als vage Vermutungen liefern deren Beobachtungsstudien nicht. Daher gab und gibt es keine Beweise für Ernährungsregeln, und es wird sie auch niemals geben." Genauso wenig hätten die zahlreichen Studien der vergangenen sechs Jahre den Nachweis erbracht, dass irgendein Nahrungsmittel krank oder gesund macht. "Ernährungsforschung gleicht einem Stochern im Nebel, einem Rätselraten oder gar manipulativer Meinungsmache auf wissenschaftlich niedrigem Niveau. Daher braucht kein gesunder Mensch Ernährungswissenschaft und noch weniger die daraus resultierenden Regeln", resümiert Knop. Stattdessen empfiehlt er, beim Essen auf den eigenen Körper zu vertrauen: "Essen Sie nur dann, wenn Sie echten Hunger haben, und zwar nur das, was Ihnen schmeckt und gut bekommt."

Die letzten sechs Jahre Ernährungsforschung hätten keinen wissenschaftlichen Fortschritt in punkto "gesunder Ernährung" ergeben, sondern sie glichen eher der ernüchternden Erkenntnis von Goethes Faust: "Da steh ich nun, ich armer Tor, und bin so klug als wie zuvor." Und diese Klugheit der Ernährungswissenschaften laute ...

Zum vollständigen Presstext -> <http://www.echte-esser.de/Presse/Aktueller-Presstext.html>

Kontakt:

Uwe Knop
Postfach 1166
65701 Hofheim a.Ts.

Telefon: 069 / 1707 1735
E-Mail: presse@echte-esser.de
Website: www.echte-esser.de

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100018495/100721483> abgerufen werden.