

Der reine Genuss

Clean Eating Natürlich, vollwertig, gesund, umweltschonend: „Sauber essen“ hat viele Vorteile – allerdings muss man beim Einkauf etwas genauer hinschauen. *Von Diana Wieser*

Angelina Jolie, Halle Berry, Nicole Kidman: Diese Hollywoodstars ernähren sich angeblich nach dem Konzept des Clean Eating. Das Prinzip des „Sauberen Essens“ klingt simpel: Sich möglichst vollwertig und natürlich ernähren, dabei auf alles Künstliche wie Geschmacksverstärker, Konservierungs- und Zusatzstoffe verzichten.

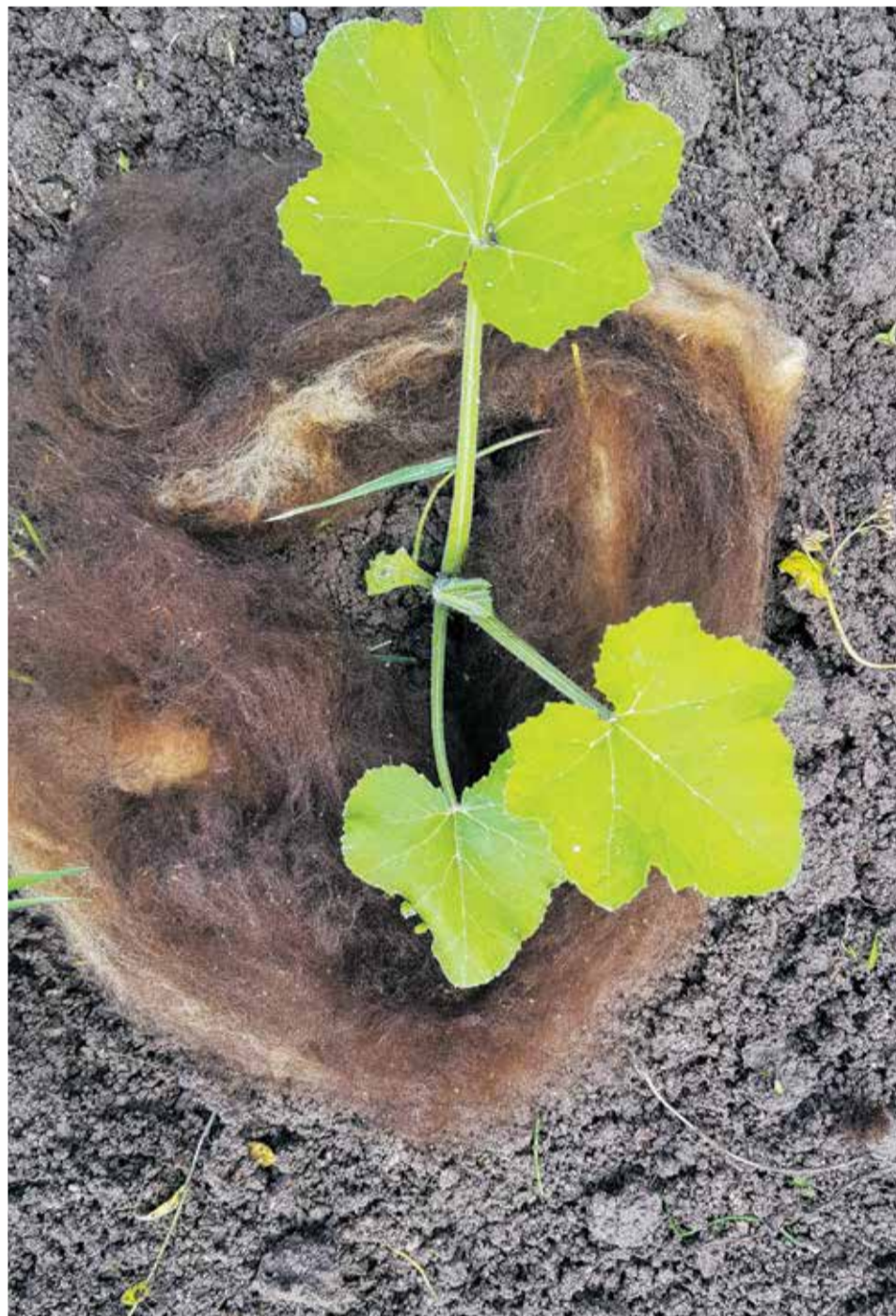
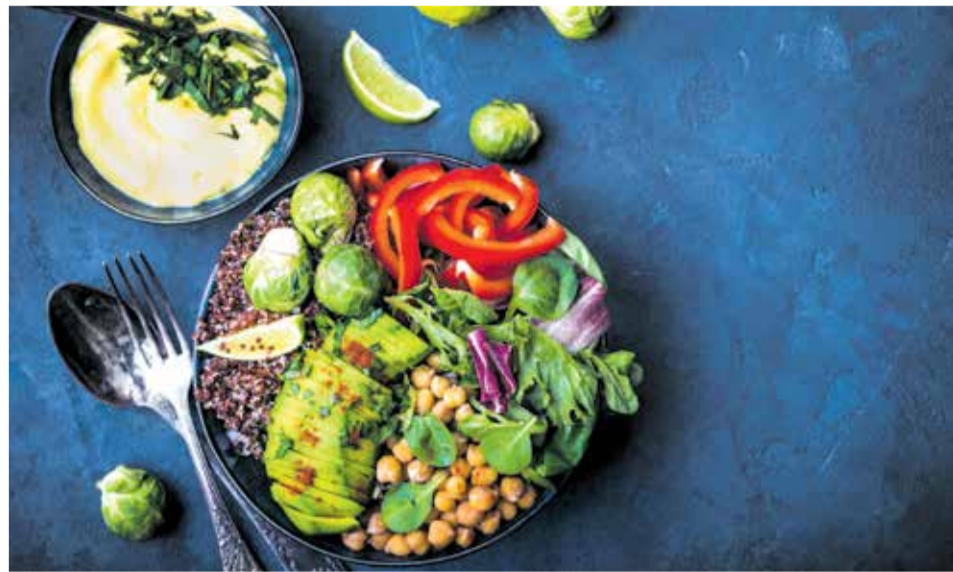
Manches davon deckt sich mit Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) – wie zum Beispiel, fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu verzehren. Doch das Konzept des Clean Eating geht viel weiter: Es bezieht etwa den Grad der Verarbeitung eines Lebensmittels mit ein. Wurde es gefiltert, geschält oder hochoverhitzt, stammt es aus konventionellem oder biologischem Anbau? Auch die Verpackung spielt eine Rolle. Plastikbecher und -flaschen sowie Konservendosen sind tabu, da ihre Innenbeschichtung Bisphenol A (BPA) enthält, das Erkrankungen begünstigen kann. Erlaubt sind hingegen Glas, Edelstahl sowie Papier. Zudem sollte möglichst regional und saisonal eingekauft werden.

Vieles, was als natürlich angesehen wird, ist es nach der Definition von Clean Eating nicht. So gehen in handelsüblicher Milch durch Verarbeitungsschritte wie Pasteurisierung, Homogenisierung und Ultrahocherhitzen viele Nährstoffe verloren. Für Konsumenten, die die Philosophie konsequent befolgen, kommt daher nur Vorzugs- oder Rohmilch vom Bio-Bauern in Frage. Überhaupt soll bei tierischen Produkten auf Bio-Qualität geachtet werden. Ob Antibiotika-Spritzen gegen Euterentzündungen oder genmanipuliertes Soja im Futter – manche Stoffe, die in der konventionellen Tierhaltung zum Einsatz kommen, sind alles andere als natürlich. Ebenfalls zu meiden sind laut Clean Eating Weißmehlprodukte. Denn der verarbeitete Mehlkörper liefert leere Kalorien, während die Nähr- und Ballaststoffe in Keimling und Schale stecken. „Gute“ Kohlenhydrate sind in Vollkornprodukten zu finden.

Unerwünscht sind ebenfalls raffinierter Zucker sowie künstliche Süßstoffe wie Aspartam oder Saccharin. Sie stehen im Verdacht, die Darmflora negativ zu beeinflussen und Heißhungerattacken zu begünstigen. Zum Süßen besser geeignet sind – in maßvoller Dosierung – natürliche Mittel wie Honig, Ahornsirup oder Apfeldicksaft.

„Esse nichts, was deine Großmutter nicht gekannt hätte.“ Dieser Anspruch ist heute kaum mehr umsetzbar. In die moderne Ernährung fließen Smoothies, Superfoods, Tofu- und Hanfprodukte, Kurkuma, Ingwer und historische Getreidesorten wie Einkorn und Emmer ein. Diese Urgetreide haben unsere Vorfahren jahrtausendlang verzehrt, entsprechend gut ist der menschliche Organismus daran angepasst. Eine typisch cleane Mahlzeit ist ein Bowl-Gericht: Quinoa oder Vollkornreis werden mit verschiedenen Gemüsen, Samen, Tofu oder Kichererbsen/Linsen mit einem Joghurt- oder Nussmus-Dip serviert.

Seit Beginn der „Eat-Clean-Diät“ im Jahr 2007 hat sich das Konzept weiterentwickelt. Heute werden weder Kalorien gezählt noch stehen bestimmte Lebensmittelgruppen wie Fette oder Kohlenhydrate auf dem Index. Zwar können Menschen, die sich bisher häufig von Fast



Fünf Portionen Obst und Gemüse sollte ein Clean Eater jeden Tag verzehren. Rohkost mit einem Dip (oben) ist ebenso willkommen wie ein düngerfrei aufgezogener Kürbis, hier eine Pflanze geschützt mit Schafwolle.

Foto: Nina Straile

Man ist, was man isst!

Die große Serie
vom 09. Oktober bis 20. November
Heute: Clean Eating

Food ernährt haben, mit der Methode Gewicht verlieren. Doch geht es insgesamt darum, die Gesundheit zu stärken und alles zu vermeiden, was ihr oder der Umwelt schadet.

Viele Clean Eater ernähren sich vegetarisch oder vegan. Entsprechende Zutaten sind mittlerweile in jedem Supermarkt erhältlich und lassen sich recht einfach in den Alltag integrieren. Daneben will das Ernährungskonzept zu einem natürlichen Sättigungsgefühl verhelfen. Die ursprüngliche Clean Eating-Vorgabe, fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten im Abstand von jeweils drei Stunden zu essen, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, wird denn auch mittlerweile großzügiger ausgelegt. Als wichtiger wird das eigene Bauchgefühl erachtet: Wer keinen Hunger hat, sollte sich nicht zum Essen zwingen.

Kompliziert kann Clean Eating im Restaurant werden. Vegetarische Gerichte oder mögliche Allergene wie Laktose und Gluten sind im Normalfall auf Speisekarten ausgezeichnet. Jedoch kann sich der Gast nicht sicher sein, inwieweit vorbehandelte Lebensmittel – so genannte Convenience-Produkte – oder Zusatzstoffe zum Einsatz kommen. Im Zweifelsfall empfiehlt es sich, nachzufragen.

Das Herzstück von Clean Eating ist ohnehin das Selberkochen. Auf diese Weise kann man vermeiden, dass unerwünschte Stoffe im eigenen Essen landen. Produkte, die etwa „ohne Glutamat“ werben, enthalten häufig Hefeextrakt. Dieses enthält jedoch von Natur aus Glutamat. Und „fettfrei“ bedeutet meist, dass der Geschmack durch mehr Zucker ins Produkt gebracht wurde, während die Bezeichnung „zuckerfrei“ auf künstliche Süßungsmittel schließen lässt.

Wer selber kocht, kann außerdem viel Geld sparen. Laut Verbraucherzentrale Hamburg sind Fertigprodukte im Vergleich zur selbstgekochten Variante deutlich teurer. Gleichzeitig trägt Clean Eating dazu bei, die Portionsgrößen zu verkleinern und auf ungesunde Magenfüller zu verzichten. Häufig hungert der Körper nur nach Nährstoffen.

Clean Eating Regeln

Erwünscht

- Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.
- Komplexe Kohlenhydrate (z. B. Vollkornprodukte) mit Proteinen (z. B. Soja, Hülsenfrüchte, Fisch) kombinieren.
- Fünf Mahlzeiten pro Tag in kleinerer Portionsgröße.
- Schonende Verarbeitung, z. B. dünsten statt kochen.
- Regional und saisonal einkaufen.
- Produkte mit Bio-Siegel bevorzugen

Verboten

- Wurst, Fast Food, industriell verarbeitete Convenience-Produkte.
- Weißmehlprodukte, Zucker, künstliche Süßstoffe.
- Glutamat oder Hefeextrakt.
- Tierische Fette.
- Produkte mit unaussprechlichen, chemischen Namen oder E-Nummern.
- Geschmacksverstärker, Farb-, Zusatz- und Konservierungsstoffe.
- Produkte, die mehr als fünf Zutaten enthalten.
- Plastikflaschen und -verpackungen, Konservendosen.

Interview

Auf die gesunde Balance kommt es an

Hannah Frey ist eine Wegbereiterin des Clean Eating in Deutschland. Die Ernährungswissenschaftlerin, Autorin und Bloggerin von „projekt-gesund-leben.de“ steht für eine moderne, achtsame Interpretation des Ernährungsstils.

Frau Frey, welche Vorteile bringt Clean Eating?

Hannah Frey: Wenn wir vollwertige Lebensmittel essen, fühlen wir uns fitter und vitaler als wenn wir viele Fertigprodukte, Fast Food und Süßigkeiten zu uns nehmen.

Das Konzept sieht fünf frische Mahlzeiten pro Tag vor. Wie lässt sich dies im Alltag umsetzen?

Mit guter Planung und Organisation ist das kein Problem. Ich bereite ein schnelles Frühstück zu oder bereits am Vorabend einen kalten Haferbrei, vom dem ich eine doppelte Portion koche, die ich am nächsten Tag auch zu Mittag esse. Dadurch brauche ich in der Regel nicht länger als eine halbe Stunde pro Tag zum Kochen. Neben den drei Hauptmahlzeiten werden Snacks empfohlen: ein Apfel, eine Banane, Kirschtomaten oder eine Handvoll Nüsse.



„Jeder kleine Schritt ist viel wert“: Hannah Frey. Foto: Caitlin Neitzke

Wirkt sich Clean Eating positiv auf Nachhaltigkeit, Umwelt- und Tierschutz aus?

Sich clean zu ernähren bedeutet auch, möglichst biologische Produkte ohne Schadstoffe zu essen. Je weniger unsere Lebensmittel gereist sind, desto mehr Nährstoffe enthalten sie. Deshalb spielen auch Regionalität und Saisonalität eine Rolle.

Haben Sie einen abschließenden Tipp für Einsteiger?

Nicht in die „Alles oder nichts“-Falle tappen. Ich bekomme immer wieder mit, dass Menschen anfangen, ihre Ernährung umzustellen. Meist geht das eine Zeit lang gut. Aber sobald ihnen ein „Ausrutscher“ passiert ist und sie beispielsweise Fast Food oder Süßigkeiten gegessen haben, fühlen sie sich als „Versager“ und schmeißen alles hin. Dabei ist doch jeder noch so kleine Schritt viel wert. Wir tun unserem Körper mit jeder gesunden Mahlzeit viel Gutes. Es ist nichts „verloren“, wenn wir ab und an etwas Ungesundes essen. Im Gegenteil: Für mich gehört auch das zu einer gesunden Balance.

Diana Wieser

Literatur: Hannah Frey: Clean Eating Basics. Der natürliche Weg für ein neues Lebensgefühl. Gräfe und Unzer Verlag 2016. 144 S., 16,99 €.

Alle Folgen im Überblick

- 1 Essen, eine Ersatzreligion
- 2 Selbstversorgen – geht das?
- 3 Was ist ungesund?
- 4 Welche Labels sind hilfreich?
- 5 Futter für Haustiere
- 6 Die Welt der Früchte
- 7 Insekten, das neue Superfood?
- 8 Wasser marsch!
- 9 Was Sportler essen
- 10 Milch, die (Un-)Ersatzbare
- 11 Clean Eating
- 12 Die Ernährung und die Psyche
- 13 Was der Chefkoch empfiehlt

ILLUSTRATION UND MONTAGE SCHERER / FOTOS: V. LINKS N. RECHTS: ©HAVRYLIUK-KHARZHEVSKA (4), ©PIXELSQUID3D, ©ALEKSANDR KURGANOV, ©DOMNITSKY, ©JIANG HONGYAN, ©MR.PRASIT BOONMA, ©JULIUD, ©AZURE/SHUTTERSTOCK.COM