

UWE KNOP DEIN KÖRPERNAVIGATOR

ZUM BESTEN ESSEN ALLER ZEITEN



19

5 AM START: GESUNDE LEBENSMITTEL GIBT ES NICHT!

Für alle, die sich noch nicht vollumfänglich von »gesunden« Lebensmitteln trennen können, folgen nun aktuelle Statements von fünf führenden internationalen (D-A-CH) »Staatsorganen der Ernährung«.

»Wir brauchen keine rigiden Regeln und **keine Einteilung in gesunde oder ungesunde Lebensmittel**. Entscheidend ist, wie viel ich wovon esse.«

Harald Seitz, Leitung Referat Öffentlichkeitsarbeit, Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (März 2019)

»Die generelle Einteilung in **gesund und ungesund finden wir schwierig**. Denn ob ein Lebensmittel letztendlich gesund oder ungesund ist, wird durch die aufgenommene Menge bestimmt.«

Sonja Schäche, Leitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) (März 2019)

»**Es gibt keine verbotenen Lebensmittel**. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus.«

Thomas Krienbühl, Fachexperte Kommunikation, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (März 2019)

»**Lebensmittel sind nicht als ›gesund oder ungesund‹ zu werten**. Entscheidend für eine ausgewogene Ernährung sind die Menge, die Kombination und die Zubereitung von Lebensmitteln.«

Mag. Alexandra Hofer, Geschäftsführung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) (März 2019)

»**Eine Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel halten wir nicht für sinnvoll**. Entscheidend ist, wie viel ich wovon esse.«

Antje Gahl, Leitung Referat Öffentlichkeitsarbeit, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (März 2019)

Neben diesen »Big-5«-D-A-CH-Ernährungsinstitutionen sind auch die beiden großen Oecotrophologieverbände aus Deutschland und Österreich gleicher Meinung:

»Von »gesunden« oder »ungesunden« Lebensmitteln zu sprechen, greift bei der Komplexität der Ernährung zu kurz. Populistische Empfehlungen einzelner so genannter »gesunder« Lebensmittel oder gar Verbote vermeintlich »ungesunder« Lebensmittel sind eher kontraproduktiv und können zu »Consumer Confusion« führen.«

Dr. Andrea Lambeck, Geschäftsführerin, Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE) (Mai 2019)

»Die Beziehung zwischen Mensch und Lebensmittel ist zu komplex, um daraus eine hilfreiche Einteilung in gute und schlechte Lebensmittel ableiten zu können.«

Mag. Andreas Schmölzer, 1. Vorstandsvorsitzender, Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) (Mai 2019)

Und so lautet der **offizielle Konsens: Die generelle Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel ist – Nonsens.**



DEIN KÖRPERNAVIGATOR

Vegan, Low Carb, ketogen, paläo, Clean Eating, Raw Food, pegan, Superfood-Detox, gesunde Ernährung ... Haben auch Sie genug von der allgegenwärtigen Bevormundung durch missionierende Ernährungsapostel? Sehr gute Entscheidung!

Machen Sie den Kopf frei von frei erfundener Besser-Esser-Hybris und Ernährungswahn! Sind Sie bereit? Dann aktivieren Sie Ihren intuitiven **Ernährungsnavigator**.

In diesem Buch finden Sie die ultimative Anleitung sowohl zu Ihrem **besten Essen aller Zeiten** als auch zu Ihrem individuellen biologischen **Wohlfühlgewicht**.

Dieser Weg ist einfacher, als Sie denken und nur Sie können ihn gehen. Es gibt so viele gesunde Ernährungen, wie es Menschen gibt, denn: **Jeder Mensch is(s)t anders**.

**BASIEREND AUF DEM AKTUELLSTEN
STAND DER WISSENSCHAFT**

**– mehr als 5.000 aktuelle
Studienergebnisse von 2007 bis 2019**



POLARISE
www.polarise.de

ISBN 978-3-947619-23-8



€ 14,95 (D)