

## Presseinformation

*Ernährungswissenschaftler Uwe Knop prognostiziert  
Paradigmenwechsel*

### **Klarer Konsens der Fachgesellschaften: Die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel ist nicht sinnvoll**

*Fokus Fleisch, 17. Februar 2021* – Ernährungswissenschaftler Uwe Knop rät im Interview mit Fokus Fleisch davon ab, teuren „Besser-Esser-Hypes“ zu folgen. „Um es klar zu sagen, es fehlt jede Art von wissenschaftlicher Evidenz, ob Ernährung A besser, also gesünder ist als Ernährung B“, so Knop. „Bei solchen Empfehlungen geht es häufig nicht um Wissenschaft, sondern um Ideologie.“ So hatte etwa auch die Nichtregierungsorganisation Greenpeace jüngst ein Werbeverbot für Fleisch mit dem Vorwand des Schutzes der Volksgesundheit begründet. Hier werde leider zu viel Unsinn berichtet und auf Social Media gepostet, um bestimmte Ernährungsrichtungen zu positionieren oder das eigene Marketing zu befeuern.

„Was in diesen Diskussionen passiert, ist aus wissenschaftlicher Sicht Harakiri. Denn die Beobachtungsstudien und Meta-Analysen zeigen deutlich, dass sich hieraus keine belastbaren Evidenzen in punkto Gesundheit ableiten lassen.“

Der Fachbuchautor („Intuitiv Intervallfasten“) und Mitglied des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften rät daher zu einem insgesamt entspannteren Umgang mit der Ernährung. Er selbst werde niemandem empfehlen, sich dezidiert mit einzelnen Inhaltsstoffen in Lebensmitteln auseinanderzusetzen „Mein Rat für die Menschen: ernähre dich vielfältig, abwechslungsreich und mit frischen Lebensmitteln von hoher Qualität – dazu zählt auch Fleisch, wenn du es gerne isst und gut verträgst. Und immer alles in Maßen mit vollem intuitivem Vertrauen in den eigenen Körper“. Inzwischen konstatieren auch die führenden ökotrophologischen DACH-Fachgesellschaften unmissverständlich unisono: Die Epoche der Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel ist vorbei, diese strikte Kategorisierung ist nicht länger sinnvoll.

Das ganze Interview mit Uwe Knop lesen Sie unter:

<https://www.fokus-fleisch.de/kampf-der-verallgemeinerung>

#### **Kontakt**

Initiative Fokus Fleisch

Tel. +49 (0) 228 / 9 14 24-0

E-Mail: [info@fokus-fleisch.de](mailto:info@fokus-fleisch.de)

Webseite: [www.fokus-fleisch.de](http://www.fokus-fleisch.de)