

Gibt es einen Ernährungsinstinkt?, oder: Warum Tarierungen so wichtig sind

Der Zoologe und Verhaltensforscher Konrad Lorenz prägte den Ausdruck „Instinkthandlungen“ für genetisch programmierte, das heißt angeborene Reaktionen auf Umweltreize, die durch einen Auslösemechanismus aus den Außenreizen herausgefiltert werden; Instinkthandlungen haben lebens- und arterhaltende Funktion.⁷ So wird auch im Rahmen der Rohkostliteratur immer wieder darüber diskutiert, ob es einen Ernährungsinstinkt gibt oder nicht: Manche Autoren bejahen dies, andere streiten es ab. Zweifellos reagieren wir auf Durst- und Hungergefühle und auch relativ stark auf bittere Substanzen (z.B. als Warnung vor alkaloidhaltigen, d.h. möglicherweise toxisch wirkenden Lebensmitteln). Gerüche und geschmackliche Einordnungen in „wohl“ oder „übel schmeckend“ helfen uns ebenfalls dabei zu bestimmen, was und wie viel wir in dem Moment trinken und/oder essen sollten. Dabei ist jedoch der momentane Bedarf an einem Lebensmittel einmal größer und einmal kleiner, nie aber eine genau festgelegte Portion (Menge). Die Frage aber ist, ob der Mensch tatsächlich imstande ist, instinktiv seinen allgemeinen Nährstoffbedarf erfassen und danach seine Nahrungsauswahl gestalten zu können.

Im letzten Jahrhundert haben Mediziner und Verhaltensforscher diesbezüglich verschiedene Tests und Studien durchgeführt; als besonders interessant ist die in den 30er Jahren durchgeführte Studie „Freie Auswahl der Nahrung durch kleine Kinder“ der Kinderärztin Dr. Clara M. Davis zu erwähnen.⁸ Diese Studie wurde zwar später aufgrund der methodischen Vorgehensweise kritisiert,⁹ weist jedoch einige beeindruckende Resultate auf:

Historischer Rückblick

Im Zusammenhang mit der Erforschung eines möglicherweise existierenden Ernährungsinstinkts sind zunächst u.a. die Arbeiten von Dr. Claude Bernard (1813–1878) und Dr. Walter Canon (1871–1945) zu erwähnen; Bernard betonte die interne Regulierung des inneren Milieus (Stoffwechsels), Canon die Selbstregulierung (Homöostase): Der Mensch sei imstande, sein inneres Milieu wie ein Seemann zu korrigieren, der aufgrund der Wellen und des Windes in eine gewisse Himmelsrichtung steuere und den Kurs korrigiere; im Hinblick auf die Nährstoffaufnahme bedeutet dies, dass er eine bedarfsbedingte Anpassung seiner Lebensmittelauswahl vornehmen könne, sodass sein inneres Milieu (der Soll-Zustand) konstant gehalten werde.¹⁰

In der Tradition dieser Forschungen stehen dann die späteren Studien von Dr. Curt Paul Richter (1894–1988): Bei seinen Arbeiten nahm das Konzept des Instinkts in Bezug auf die Regulierung des inneren Milieus den Mittelpunkt seiner Forschung ein. Eine von ihm durchgeführte Studie beschäftigte sich schon 1938 mit dem Nährstoffbedarf für normales Wachstum und für die Fortpflanzung von Ratten und Schweinen durch die Selbstauswahl der Tiere. Bei den Versuchen wurden den Tieren jene Lebensmittel zur Auswahl gestellt, die sie auch in der Natur zur Verfügung haben; unter anderem auch zum Teil mit Vergleichsgruppen, die gesondert Einzelstoffe wie Salz und Calciumcarbonat erhielten. Die Tiere wählten meist vorteilhaft für die Erhaltung ihres Körpers aus.¹¹

Im Schnitt wählten alle Kinder¹² eine sehr ausgewogene Nahrungszusammenstellung, das heißt, sie versorgten sich intuitiv/instinktiv mit den für ihre Entwicklung notwendigen Nährstoffen (einzige Ausnahme: Eisen, das geringer als dem eigentlichen Bedarf entsprechend aufgenommen wurde).¹³ Die Kinder wählten teilweise rohe und teilweise gekochte Lebensmittel, wobei solche, die roh nicht gut zu essen waren, gekocht bevorzugt wurden. So aßen sie zum Beispiel Spinat, Kartoffeln und Rote Rübe gekocht, Karotte, Weißkohl, Knochenmark und Hafer auch roh, Salat nur roh. Im Falle einer Virus-erkrankung wurde außerdem beobachtet, dass die Kinder auch Fleisch roh aßen. Die geringere Auswahl bezüglich Eisen wurde einerseits damit begründet, dass Eisen häufig bei den Müttern und daher auch in deren Muttermilch schon in geringerer Menge als notwendig enthalten war, hier also eine Fehlprägung stattgefunden hatte; andererseits vermutete man ebenfalls, dass insgesamt die Eisenauswertung bei den Kindern besser ausfiel (also weniger Eisen benötigt wurde) und außerdem eine gewisse Reserve in deren Körpern vorhanden wäre. – Die von Dr. C. M. Davies durchgeführte Studie lässt (trotz möglicher Kritikpunkte) durchaus vermuten, dass wir über ein angeborenes, wenn auch aufgrund der Vortarierung durch Muttermilch nicht gänzlich unabhängiges Verhalten verfügen, mit dem wir relativ treffsicher unsere Lebensmittelauswahl gestalten können. Im Rahmen der Rohkostbewegung ist in diesem Zusammenhang Guy Claude Burger zu erwähnen, der 1964 die „Instinktotherapie“ begründete: Deren Grundlage sind – unter Ausschluss von Weizen, Milch und deren Folgeprodukten – rohe, ungemischte und ungewürzte Lebensmittel. Bei der Instinktotherapie soll unser Ernährungsinstinkt folgendermaßen funktionieren:

- Riecht und schmeckt ein Lebensmittel gut, so ist es in diesem Augenblick angebracht, es zu essen, da es genau die Nährstoffe enthält, die benötigt werden.
- Schmeckt es ausgezeichnet, entspricht es exakt dem momentanen Nährstoffmuster.
- Ist es geschmacklich neutral, wird angenommen, dass es für den aktuellen Nährstoffbedarf unnötig ist.
- Schmeckt etwas schlecht, so braucht es der Organismus nicht: Es kann dann sogar schädlich oder etwa verdorben bzw. giftig sein.

Ein und dasselbe Lebensmittel kann demnach für verschiedene Personen zum gleichen Zeitpunkt je nach Bedarf unterschiedlich schmecken.¹⁴

Im Hinblick auf die genannten Studien, aber auch aufgrund von eigenen Beobachtungen halte ich die Existenz eines Ernährungsinstinkts für wahrscheinlich, möchte aber diesbezüglich ein paar Einschränkungen vornehmen: Denn ob und inwiefern wir tatsächlich von ihm Gebrauch machen können, hängt meiner Meinung nach entscheidend von unseren vorangegangenen Prägungen und Erfahrungen ab. Es ist unwahrscheinlich, dass wir uns bei einer Umstellung auf reine Rohkost plötzlich und ausschließlich auf unsere geschmacklichen Signale verlassen können, wenn wir uns bis dato konventionell ernährt, also Erhitztes und/oder Fastfood (Fertigpizzas, Hotdogs mit Pommes frites, Ketchup und Salz) gegessen haben und unseren Bedarf nach Süßem (Zucker) z.B. mit Schokolade, Vanille-Milcheis und/oder äußerst süßem, hochgezüchtetem, vielleicht