

Internet-Hype um „Gottes Nahrung“

Gesunde Ernährung oder versteckte Gefahren? – Ernährungsexperten aus der Region erklären, was dahinter steckt

Von Franziska Thone

Passau. In den vergangenen Monaten hat sich ein neuer Trend in den sozialen Medien etabliert. Während die süße Dubai-Schokolade im Netz für Begeisterung sorgte, haben einige Influencer einen anderen Weg eingeschlagen. Sie wollen zurück zur Natürlichkeit – mit „Gottes Nahrung“. Doch was ist dran am TikTok-Hype? Vier Ernährungsberaterinnen aus Bayern schätzen den Trend ein.

„Die Gottes Nahrung hat nichts mit göttlicher Speisung oder christlichen Vorschriften zu tun“, weiß Ernährungscoachin Sonja Kuhnhardt aus Rosenheim. Vielmehr ist hier die „Nahrung, die uns von Gott gegeben ist“ gemeint. Dabei müssen die Lebensmittel strenge Kriterien erfüllen: Im Vordergrund stehen überwiegend pflanzliche und möglichst unverarbeitete Lebensmittel. „Das Getreide auf den Feldern, die Kuh auf der Wiese, die glücklichen Hühner im freien Auslauf“.

Die Idee hinter diesem Trend ist aber keineswegs neu. „Es ist vielmehr eine Art Makeover der alten bekannten ‚Vollwerternährung‘“, meinen Sabrina Maaßen und Dr. Charlotte Bamberger von der Ernährungsberatung Passau. Bei der Ernährungsweise „handelt es sich um eine pseudo-spirituelle Bewegung, welchen den Anspruch hat, den Weg zurück zum Natürlichen zu finden“, fügen die Beraterinnen hinzu.

■ Kurzvideos auf TikTok mit enormer Reichweite

Einer der bekanntesten TikToker in diesem Bereich ist Boran Erdemir, der sich mit rund 350 000

Followern mittlerweile eine große Community aufgebaut hat. Auf der Social-Media-Plattform präsentiert er regelmäßig seine Mahlzeiten – meist stilvoll angerichtet auf einem Holzbrett. Dabei teilt er zu jedem Lebensmittel detaillierte Informationen über dessen Nährstoffe, Vitamine und scheinbar positiven Effekte auf die Gesundheit. Woher er sein Wissen habe, erklärte Boran Erdemir auf Nachfrage der Mediengruppe Bayern nicht. Seine Community scheint das allerdings nicht zu stören. Die Kommentare sind überwiegend positiv.

„Problematisch wird der Trend jedoch, wenn er Heilversprechen für Krankheiten macht“, warnen Sabrina Maaßen und Dr. Charlotte Bamberger. Denn die Behauptungen würden nur selten auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren.

■ Roh-Produkte für Risikogruppen bedenklich

Eine der wichtigsten Empfehlungen der „Gottes Nahrung“-Experten ist der Verzehr roher Lebensmittel. Das birgt laut den Ernährungsexpertinnen allerdings das Risiko schwerer Lebensmittelvergiftungen.

So kann Rohmilch beispielsweise mit „schädlichen Bakterien wie Salmonellen, Listerien, E. coli oder Campylobacter kontaminiert sein“, warnen Sabrina Maaßen und Dr. Charlotte Bamberger. Für bestimmte Risikogruppen – darunter Schwangere, Kleinkinder, ältere Menschen oder Personen mit einem geschwächten Immunsystem – können diese Erreger besonders gefährlich werden. Aber „auch für gesunde Erwachsene besteht beim Verzehr von



Vor allem auf der Social-Media-Plattform TikTok ist der Ernährungstrend um „Gottes Nahrung“ ein Erfolgsmodell. Es geht in erster Linie um unbearbeitete Lebensmittel. Doch nicht nur. – Foto: imagebroker, imago images

nicht abgekochter Rohmilch ein erhöhtes Risiko einer Lebensmittelinfektion“, warnt Sonja Kuhnhardt.

Beim Pasteurisieren der Milch, also beim Erhitzen, werden die schädlichen Mikroorganismen abgetötet. Während des Prozesses können zwar einige hitzeempfindliche Nährstoffe verloren gehen, die Unterschiede sind laut Maaßen und Bamberger aber meist gering.

Rohhonig hingegen ist naturbelassen und wird weder gefiltert noch erhitzt – in Deutschland sei dies die übliche Praxis. Allerdings

kann Rohhonig „Sporen des Bakteriums Clostridium botulinum enthalten“, die bei Säuglingen Botulismus auslösen können, eine potenziell lebensgefährliche Vergiftung. Kinder unter einem Jahr sollten also keinen Honig essen. Auch Ernährungsberaterin Eva-Marie Krammer aus dem Chiemgau rät von dem Verzehr von rohem Honig ab. Denn dieser könnte Verunreinigungen enthalten.

■ Halbwissen für unsichere Menschen gefährlich

Grundsätzlich stehen alle vier befragten Ernährungsexperten

„Gottes Nahrung“ positiv gegenüber. Der Fokus auf frische, regionale und unverarbeitete Lebensmittel könne sich förderlich auf die Gesundheit auswirken. Allerdings sehen sie erhebliche Probleme in einem anderen Bereich: Auf TikTok werde häufig „Halbwissen ohne wissenschaftliche Grundlage“ verbreitet, meint Eva-Marie Krammer von der Ernährungsberatung Chiemgau. Sie bemängelt die unstrukturierte und „oft chaotische Argumentation“ der Influencer. Die Videos seien häufig eine Mischung aus Halbwissen und „persönlichen Ideologien“.

Für Menschen, die in ihrer Ernährung unsicher sind, könne „dieses Schwarz-Weiß-Denken“ leicht in eine „Essstörung führen“.

■ Hierbei sind sich TikToker und Ernährungsberater einig

Bei einigen Empfehlungen sind sich TikToker und die Ernährungsberaterinnen aber einig. So empfehlen beide, Pflanzenöle durch Butter oder Ghee zu ersetzen. Diese Fette „haben einen höheren Rauchpunkt als viele Pflanzenöle, was bedeutet, dass sie bei höheren Temperaturen verwendet werden können, ohne schädliche Verbindungen zu bilden“, so die Expertinnen aus Passau. Handelsübliche Pflanzenöle seien oft stark verarbeitet und enthalten möglicherweise chemische Zusatzstoffe, die beispielsweise die Haltbarkeit erhöhen.

Auch bei fermentierten Lebensmitteln herrscht Übereinstimmung. „Probiotische Bakterien können helfen, das Gleichgewicht der Darmmikrobiota aufrechtzuerhalten und die Verdauung zu fördern“, wissen Sabrina Maaßen und Dr. Charlotte Bamberger.

■ Was sagt die Kirche?

Und was sagt eigentlich die Kirche zur „Gottes Nahrung“? „Eine ideale Ernährungsweise hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab“, erklärt das Bistum Passau. Der Schutz der Schöpfung sei dabei ein zentrales Anliegen. So empfiehlt das Bistum Passau ebenfalls „den Einkauf saisonaler und regionaler Lebensmittel, wenn möglich aus ökologischem Anbau.“ Außerdem fair gehandelte Produkte und einen möglichst sparsamen Umgang mit Lebensmitteln, die eine hohe Klimarelevanz aufweisen.