

EVAl-Datenbank:

GESU24-T10

GESU25-T09

GESU32-T01

GESU34-T04

GESE45-T68

GESE92-T01

siehe auch: www.evalww.com:

EVAluierungen: Wie der Zucker die Völker krank macht

Gefährliche Mast

ANALYSE Eine neue Studie zeigt, warum stark verarbeitete Nahrungsmittel das Risiko für Herzinfarkte erhöhen.

Viele Lebensmittel müssen verarbeitet werden, damit sie länger halten und wir sie besser verdauen und genießen können. Doch aus den Fabriken der Nahrungsmittelhersteller kommen immer häufiger Produkte, die fast nur noch aus nährstoffarmen Substanzen wie Farbstoffen, künstlichen Aromen, Emulgatoren und Geschmacksverstärkern, aus Zucker, Glukose-Fruktose-Sirup, Fett und Salz zusammengesetzt sind. Solche »ultraverarbeitete« Nahrung beschert den Herstellern hohe Gewinne – die Konsumentinnen und Konsumenten dagegen kann sie krank machen.

Wie sehr, das zeigt eine aktuelle Studie aus Griechenland, die auf dem Jahreskongress der europäischen Gesellschaft für Kardiologie vorgestellt worden ist. Die Probanden – 1014 Frauen und 1006 Männer – waren zu Beginn herzgesund und gaben über einen Zeitraum von zehn Jahren in Fragebogen Auskunft

zu ihren Ernährungsgewohnheiten. Die Auswertung ergab nun: Je mehr Mahlzeiten aus ultraverarbeiteten Produkten die Menschen konsumierten, desto häufiger bekamen sie später Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Herzrhythmusstörungen.

Die Erklärung: Erzeugnisse wie Tiefkühlpizzen, Instantnudeln, Tütensuppen, Kartoffelchips, Hähnchen-Nuggets, Konservenobst oder gezuckerte Limonaden führen zu einer erhöhten Aufnahme von Kalorien. Eine solche Portion kann doppelt so viel Zucker enthalten wie eine Mahlzeit aus gar nicht oder nur gering verarbeiteten Zutaten. Das Industrieessen ist vergleichsweise weich und wird schnell hinuntergeschlungen, sodass das Gefühl der Sättigung sich zu spät einstellt. Wenn man ihnen an einem Tag ultraverarbeitete Nahrung vorsetzt, dann nehmen Konsumenten im Durchschnitt rund 500 Kalorien mehr zu sich als an einem anderen Tag, an dem es Vollwertkost gibt.

Für die Hersteller lohnt sich die Menschenmast doppelt. Billige Ausgangsstoffe wie Zucker oder Fett können sie teuer verkaufen, wenn sie daraus ultraverarbeitete Produkte machen. Und von denen können sie größere Mengen absetzen, eben weil die Menschen davon mehr essen. Die Kosten tragen die Verbraucher: Das Industriefood macht sie übergewichtig und damit anfällig für Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Jörg Blech