

HANS-ULRICH GRIMM

DIE  
ERNÄHRUNGSFALLE

WIE DIE  
LEBENSMITTELINDUSTRIE UNSER  
ESSEN MANIPULIERT -  
DAS LEXIKON

**HEYNE** <  
EBOOKS

Europäische Union und das deutsche Bundesforschungsministerium beteiligt. Über 100000 Tonnen dieser Reste wandern allein in Deutschland jährlich auf den Müll. »Zu schade zum Wegwerfen«, fand Recycling-Experte Kunz. Der Biomüll könnte beispielsweise getrocknet, gemahlen, ein bisschen aufbereitet und handelsüblichen Fruchtsäften, →**Milchprodukten** und Backwaren beigemischt werden.

Auch Molke ist ein Abfallprodukt der Landwirtschaft, es entsteht bei der →**Käseherstellung**. Das grünliche Abwasser wurde früher weggeschüttet oder an die Schweine verfüttert. Für Menschen ist es womöglich nicht unbedingt gesund: Studien deuten darauf hin, dass ein Eiweißbestandteil der Molke an der Entstehung der

Zuckerkrankheit → **Diabetes** beteiligt sein könnte. Molkeneiweiß findet gleichwohl als Zusatz in Kindernahrung, Frischkäse und → **Fertigsuppen** Verwendung. Oder als Ersatzprotein in japanischen Gelee-Fischstäbchen. Beliebt sind heute auch aromatische Molke-Drinks.

## Abnehmen

»Die drei Dinge, vor denen sich Frauen am meisten fürchten«, witzelt die amerikanische Ernährungsberaterin Debra Waterhouse, »sind Dickwerden, öffentliche Reden halten und Sterben. Die denkbar übelste Vorstellung wäre also für sie, eine Vorlesung über den Tod halten zu müssen und dabei 40 Kilo

→**Übergewicht** zu haben.« Abnehmen ist das Gebot der Stunde. Es ist indessen nicht ganz einfach. Denn die natürlichen Regelungssysteme für die Nahrungsaufnahme sind offenbar aus der Spur geraten und treiben die Menschen unablässig zum Futtern.

Die Pharmafirmen und die Professoren suchen fieberhaft nach der Pille fürs Abnehmen. Das gestaltet sich schwierig, mitunter müssen die Studien abgebrochen werden, weil die Versuchsmäuse wegzusterben drohen – zu viel Abnehmen ist eben auch nicht gut.

Offenbar kann die ganz normale Nahrung das Sättigungssystem beeinflussen. Der wichtigste Störer ist der umstrittene Geschmacksverstärker →**Glutamat**: Er ist einer

der wichtigsten → **Botenstoffe** im → **Gehirn**, wirkt just in der Zentrale der Nahrungssteuerung, dem → **Hypothalamus**. Er kann auch, wie eine spanische Studie ergab, den Level des Schlankheitshormons → **Leptin** absenken. Obwohl genug Material da ist, glaubt das Gehirn an Mangel – und schickt uns zum Kühlschrank oder an die Pommesbude. Auch die → **Plastikhormone**, die aus der Verpackung in die Nahrung übergehen, sowie → **Pestizide** haben solche Effekte auf die Nahrungssteuerung. Die Wirkung von → **Süßstoffen** beim Abnehmen ist umstritten. Sie werden in der Tiermast als Masthilfsmittel eingesetzt, weil sie die Gewichtszunahme der Tiere begünstigten.

Manche Nahrungsmittel können beim Abnehmen helfen. Grüntee beispielsweise. Bestimmte Inhaltsstoffe im Tee, die

sogenannten Polyphenole, könnten den Gewichtsverlust begünstigen. Polyphenole gibt es auch im →Wein: So soll regelmäßiges Weintrinken zu einem geringeren Bauchumfang führen. Auch bestimmte Bestandteile des Milchfettes können Fettzellen auflösen, beispielsweise die sogenannte konjugierte Linolsäure (→CLA).

## Abspeckindustrie

Das →Übergewicht und der gesellschaftliche Zwang zum →Abnehmen haben eine eigene Branche geschaffen: die Abspeckindustrie. Einer ihrer wichtigsten Grundpfeiler ist die Furcht vor dem →Fett. So gehören fettreduzierte Produkte zu ihren