

Weiteres zum Thema Gesundheit

Wir werden ja nicht nur in historisch-politischen Fragen und Angelegenheiten täglich belogen und betrogen, sondern vor allem auch in Bezug auf unseren Essensgewohnheiten. Denn man sucht ja auch immerzu nach Mitteln und Wegen, um uns zu interessanten Objekten, resp. Konsumenten für die Pharma-Industrie zu machen. Und nicht nur die täglichen Fernsehwerbungen dienen dazu, uns ein X für ein U vorzumachen, sondern auch die Leitmedien, die Qualitätspresse bringt fast nur Beiträge, die uns in Gesundheitsfragen in die Irre führen. Der nachfolgende Beitrag bildet insofern eine Ausnahme, da er einen kleinen Teilbereich der täglichen Gesundheitslügen entlarvt. Er könnte besonders bewusstseins- und gesundheitsfördernd werden, wenn man ihn weiterdenkt. Gefunden haben wir den Beitrag in der in Zürich erscheinenden *Sonntags-Zeitung* vom 18.10.2015, S. 60.

„Schon nach 18 Tagen entwickelte ich eine Fettleber“

Regisseur Damon Gameau ernährte sich zwei Monate lang von als gesund deklarierten Lebensmitteln – und stellte fest, dass ihn der versteckte Zucker krank machte.

Anahad O'Connor

Süssgetränke mit einem hohen Zuckeranteil stehen schon lange im Verdacht, für die globale Übergewichtsepidemie mitverantwortlich zu sein. Doch grosse Mengen an Zucker finden sich auch in vielen anderen Nahrungsmitteln, nicht zuletzt in scheinbar gesunden Diät-Fruchtjoghurts, Müesli oder Fitnessriegeln.

Ein neuer Dokumentarfilm zeigt auf, was mit einem passiert, wenn man sich ausschliesslich von solchen scheinbar gesunden Lebensmitteln ernährt. „That Sugar Film“ („Voll verzuckert“) will die Konsumenten über die Gefahren von zu viel Zucker in der Nahrung aufklären. Gedreht hat ihn der australische Schauspieler und Regisseur Damon Gameau, und zwar im Stil von „Super Size Me“ aus dem Jahr 2004, als sich der US-Filmemacher Morgan Spurlock einen Monat lang ausschliesslich von McDonald's-Produkten ernährte und dokumentierte, wie er dabei elf Kilo zunahm.

Damon Gameau entschied sich, seine Ernährungsgewohnheiten – er isst normalerweise nur frische Produkte – aufzugeben und zwei Monate lang Lebensmittel zu essen mit einem Zuckergehalt von 40 Teelöffeln pro Tag. Dabei verzichtete er auf offensichtliche Zuckerbomben wie Süssgetränke, Glace oder Bonbons und ernährte sich ausschliesslich von „gesunden“ Lebensmitteln wie fettarmen Joghurts, Fruchtsäften, Energieriegel oder Müesli.

Gameaus Gesundheit und sein Bauchumfang gerieten bald ausser Kontrolle. Der Film ist weitgehend unterhaltsam, die

wissenschaftlichen Fakten zum Zucker werden zuschauerfreundlich aufbereitet, Kurzauftritte von Stars wie Hugh Jackman oder Stephen Fry helfen, die Message rüberzubringen.

Wir trafen Gameau kürzlich und sprachen mit ihm über seine Absichten, Erfahrungen und die Sündenbockrolle von Zucker.

Damon Gameau, wieso haben Sie den Film gedreht?

Es gibt so viele widersprüchliche Informationen über Zucker. Die einen sagen, er sei kein Problem, für andere ist Zucker ein Gift. Die einzige Möglichkeit, die Wahrheit herauszufinden, war für mich daher, ein Experiment durchzuführen mit einem Team aus Ärzten und Wissenschaftlern. Ich dachte zuerst, fettarme Joghurts und Orangensaft seien überhaupt kein Problem.

Und?

Alles ging sehr schnell. Ich nahm stark an Gewicht zu, schon nach 18 Tagen entwickelte ich Anzeichen einer Fettleber.

Sie konzentrierten sich auf Lebensmittel, die man als gesund wahrnimmt.

Ja. Diese Lebensmittel haben Blümchen, Bienen und Sonnenuntergänge auf den Verpackungen. Das ist genau der Punkt in dem Film. Hätte ich Schokolade und Donuts gegessen und gesüsste Limos getrunken, dann hätten wir ja schon von vornherein gewusst, was passiert.

Was war für Sie am Überraschendsten?

Meine Kalorienzufuhr änderte sich nicht. Ich esse sonst gerne Avocados, Eier, Nüsse und andere kalorienreiche frische Lebensmittel. Während der Diät mit den versteckten Zuckern naschte ich aber viel öfter zwischendurch etwas. Ich fühlte mich nie richtig satt, und das schlug auf die Stimmung. Ich lernte, dass diese Art der Ernährung die Ausschüttung von Insulin und anderen Hormonen anregt, welche dafür sorgen, dass mein Körper Fett speichert

Kritiker sagen, Zucker müsse nun als Sündenbock für alles herhalten, wie früher Fett und Cholesterin.

Ich gebe ihnen recht. Wir sollten nie einen einzigen Nährstoff verteufeln. Aber wenn dieser Nährstoff in 80 Prozent aller Lebensmittel enthalten ist, sollten wir uns das näher anschauen. Ich glaube, dass die meisten Leute gar nicht wissen, wieviel Zucker sie täglich zu sich nehmen. In unserem Film verteufeln wir den Zucker nicht, wir zeigen den Menschen nur, wo er überall versteckt ist. Wir sagen auch: Geniess die Glace oder den Schoggiriegel, aber denk dran, wo am meisten Zucker versteckt ist. [Geringe Mengen haben keine Deklarationspflicht]

Was passierte, als Sie das Experiment beendeten?

Als ich wieder nur Wasser trank und frische Lebensmittel ass, fiel mein Gewicht, und alle Symptome verschwanden wieder.

Die Message des Films ist simpel: Kauft so viele richtige Lebensmittel wie möglich. Im Supermarkt findet man die frischen Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Fleisch oder Käse meistens am Rand. Ich rate also, nur dort einzukaufen und das Zentrum des Supermarkts zu meiden.

Achtung! Zucker!

Ketchup, Konservengemüse, Aufbackbrötli, Fertigpizza, Müesliriegel, Buttermilch – die Liste der Lebensmittel mit verstecktem Zucker lässt sich beliebig verlängern. Und: Wenn auf einer Packung „ohne Zuckerzusatz“ oder „natürlich gesüsst“ steht, heisst das noch lange nicht, dass auch kein Zucker drin ist. Denn nur Haushaltszucker (Saccharose) muss als „Zucker“ deklariert werden. Alle Zutaten, die auf „-ose“ enden, sind letztlich aber auch Zuckerformen: Glucose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker), Maltose (Malzzucker), Lactose (Milchzucker). Dazu kommen alle Formen von Sirup – Ahornsirup, Maissirup, Zuckerrübensirup etc. Vermeiden sollte man insbesondere Fruchtzucker (ausser in Früchten). Studien zeigen, dass Fructose den Fettstoffwechsel antreibt, die Insulinresistenz fördert und Entzündungen begünstigt (nw).

© „The New York Times“, Übersetzung: Nik Walter; „That Sugar Film“ ist ab dem 26. November in Deutschschweizer Kinos zu sehen.