

# Chemie macht dick

AZ 13.05.08

Chips, Gummibärchen, Tütensuppen: Fett machen die Zusatzstoffe in Industrieprodukten

STUTTGART Dick wird, wer mehr Kalorien aufnimmt als er verbraucht. So simpel war es bislang. Doch Hirnforscher haben dieses Dogma jetzt entlarvt. „Vergessen Sie die Kalorien“, sagt der Leipziger Professor Wieland Kiess. Das Problem sei „viel komplexer“. Nicht Fett und Zucker machten die Wampe rund, sondern Chemikalien. Im Essen versteckt manipulierten sie unser Hormonsystem, mit dem der Körper die Versorgung reguliert.

Ein echter Dickmacher ist Zum Beispiel das „Schlankkeits-hormon“ Leptin. Der Botenstoff informiert das Gehirn über die Vorratslager im Körper; Wenn der Spiegel hoch ist, ist alles okay, wenn er sinkt, wird es Zeit, etwas zu essen.

Der Geschmacksverstärker Glutamat beispielsweise, der in vielen Tütensuppen, Fertiggerichten und Chips enthalten ist, kann den Leptinspiegel absenken. So wird dem Gehirn, obwohl genug Nahrung da ist, fälschlicherweise ein Mangelzustand gemeldet - und es treibt uns zum Kühlschrank. Glutamat kann so zu „Gefräßigkeit“ führen. In Deutschland gilt der Geschmacksverstärker offiziell als harmlos.

Dickmacher sind auch industrielle Aromen. Das räumt sogar der zuständige Lobbyverband ein, „Gesundheitsschaden, die auf dem Verzehr aromatisierter Lebensmittel beruhen“, seien „bislang nicht bekannt“ geworden, sieht man vom Übergewicht ab“, Viele Bestandteile der Industrienahrung stören das Hormonsystem. Das Überangebot an Zucker, etwa in Cola oder Gummibärchen, jagt das Hormon Insulin, in die Höhe.

Hinzu kommen völlig neue Designerstoffe, die es in der Natur nicht gibt und die die Hor-

Hans-Ullrich Grimm

## Die Kalorienlüge



**Vom Autor erschien gerade das Buch: "Die Kalorienlüge" Über die unheimlichen Dickmacher aus dem Supermarkt**

monausschüttung beeinflussen, wie „modifizierte Stärke“. Selbst Süßigkeiten können das

Hormonsystem irritieren. Smarties oder M&M's enthalten Aluminium. Das gilt als so genanntes „Metallöstrogen“, weil es wie ein weibliches Geschlechtshormon wirken kann. Zu den Hormon-Störern zählen auch Giftrückstände, die sich immer wieder auf Obst und Gemüse finden. Oder Stoffe, die aus der Verpackung in die Nahrung wandern, etwa aus den Deckeln von Bierflaschen oder Babygläsern, aus Plastikfolien und „Beschichtungen“ von Büchsen. 1000 solcher Substanzen soll es geben.

Bisher, hatten die Wissenschaftler bei diesen hormonell wirksamen Chemikalien vor allem, die Effekte für Sexualität und Fortpflanzung im Blick. Jetzt stellt sich heraus; Sie können auch dick machen. Der US-Neurobiologe Frederick vom Saal: „Die wachsende Zahl übergewichtiger Menschen in den Industrienationen hat nicht allein etwas mit persönlichem

Fehlverhalten der Betroffenen zu tun, sondern ist vielmehr eine zivilisatorische Vergiftungsercheinung "ausgelöst durch Chemikalien." Als Beispiel nennt er den Stoff Bisphe-nol A, jährlich werden davon drei Millionen Tonnen produziert, für Babynahrung, Fischbüchsen, Getränkedosen, Milchverpackungen, für Konserven mit Suppen, Pasta, Fleischprodukten, Wenn Mäuse das Plasmohormon im Fressnapf hatten, legten sie mächtig zu. Frauen, die mehr Bisphenol A im Blut haben, sind schwerer, ihre Kinder werden dicker.

Der Ernährungswissenschaftler Byron J. Richards fordert -nun: „Glutamat sollte als bedenkliches Gehirngift aus der Nahrungskette entfernt werden.“ Wer bis dahin seine Hormonfracht verringern möchte, kann auf Öko-Ware ausweichen oder geschmacksverstärkerfreie Speisen kaufen.

Hans-Ullrich Grimm