

**Harald Sükar**

edition a

**Die  
FAST  
FOOD  
FALLE**

Von  
einem  
ehemaligen  
McDonald's-  
Manager

**Wie McDonald's und Co. auf  
Kosten unserer Gesundheit  
Milliarden verdienen**



## Adipositas die Mutter (fast) aller Fast-Food-Krankheiten

Fettleibigkeit. Fachbegriff: Adipositas.

Auf Englisch: Obesity.

Als Gradmesser dafür, ob jemand bloß übergewichtig, oder schon fettleibig ist, gilt der altbekannte Body-Mass-Index, kurz: BMI. Dieser BMI war lange Jahre das Maß aller Dinge, wird mittlerweile aber kritisch gesehen. Für die Definition von Adipositas allerdings ist er nach wie vor hilfreich.

Die Berechnung ist überaus einfach: Körpergewicht in Kilo, geteilt durch das Quadrat der Körpergröße. Wer also 1,85 m groß ist und 85 Kilo wiegt, kommt auf  $85:1,85^2 = 24,85$ . Wobei Alter und Geschlecht auch noch eine Rolle spielen.

Wie schädlich überschüssiges Körperfett für die Gesundheit ist, wie sehr es dazu beiträgt, eine oder mehrere der zahlreichen Folgekrankheiten auszulösen, die uns in Zusammenhang mit Fast Food noch begegnen werden, hängt natürlich auch von der Verteilung am Körper ab. Stichwort *Apfeltyp* oder *Birnentyp*. Mehr müssen wir an dieser Stelle nicht wissen.

Ein BMI-Wert von 18,5 bis 25 gilt üblicherweise als Normalgewicht. Zwischen 25 und 30 herrscht Übergewicht. Und ab 30 Adipositas. Mit diesen Abstufungen:

*Adipositas Grad I:* BMI 30 – 35

*Adipositas Grad II:* BMI 35 – 40

*Adipositas Grad III:* BMI 40 +

Bei Grad III spricht man auch von morbidem Adipositas.

Viel bedeutender jedoch sind Antworten auf diese Fragen: Woher stammt Adipositas? Wen betrifft Adipositas? Was bedeutet das für den einzelnen Menschen? Was für die Gesellschaft?

Definiert wird Adipositas so: eine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit mit starkem Übergewicht.

Eine der möglichen Ursachen für das Auftreten von Fettleibigkeit sind Erbfaktoren. Extrem dicke Menschen gab es schließlich immer schon. Bestimmt kennen Sie jemand, der davon betroffen ist. Und bestimmt haben Sie auch schon dieses Erklärungsmodell gehört, das jedoch in den allermeisten Fällen an der Realität vorbeizieht:

*»Ich würde wirklich gerne anders ... ich tue auch alles, damit es anders wird ...*

*aber das sind eben die Gene.«*

Früher, bis vor rund 11.000 Jahren, als der Mensch noch überwiegend Jäger und Sammler war und erst allmählich sesshaft wurde, war das Anlegen von Körperreserven ein absolutes Überlebensmerkmal. Entscheidend war das Spiel aus Grundumsatz, Nahrungsverwertung und Fettverteilungsmuster. Wer Überschüsse in den Fettzellen ablagern konnte, konnte in Zeiten des Mangels darauf zurückgreifen und dadurch überleben.

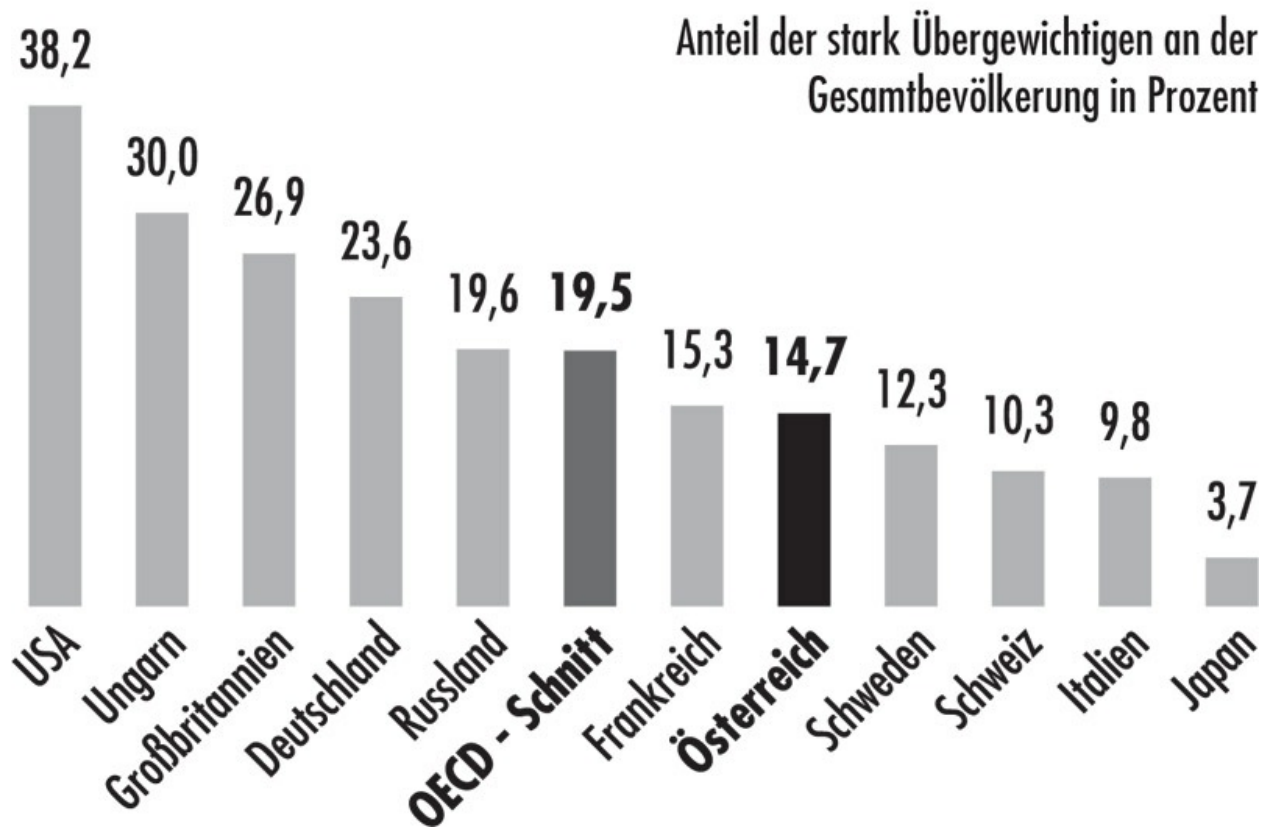
Die rasende Zunahme von Adipositas quer über den Erdball hat aber erst in den vergangenen Jahrzehnten so richtig eingesetzt. Die genetische Ausstattung von uns Menschen hat sich in dieser, evolutionstheoretisch betrachtet, extrem kurzen Zeitspanne allerdings nur minimal verändert. Genau genommen, so gut wie gar nicht.

Diese Art genetischer Ursache kann es also nicht sein. Ebenso wenig jener Fakt, dass es sich bei Adipositas ja auch um eine Stoffwechselerkrankung handelt. Weil lediglich zwei Prozent der Menschheit überhaupt an diversen Stoffwechselerkrankungen leiden, von welchen eine auch Adipositas ist. Bis heute ist völlig ungewiss, wie hoch unter diesen zwei Prozent der Anteil derer ist, die nur aufgrund ihrer Gene fettleibig sind. Selbst wenn es alle wären, so wäre es im Verhältnis zur Gesamtzahl aller Fettleibigen ein sehr geringer Prozentsatz.

Anfang der Nullerjahre des 21. Jahrhunderts, zu jener Zeit also, da Morgan Spurlock auf die Idee mit seinem Film verfiel und zu recherchieren begann, hatte sich die Zahl der Fettleibigen in den USA im Vergleich zu 1980 bereits verdoppelt. Innerhalb von nur zwanzig Jahren. Doch was der Filmmacher damals schon, völlig zu Recht, als mittlere Gesellschaftskatastrophe skizzierte, liest sich heute wie der Rückblick auf die guten, alten Zeiten.

Dazu folgende Grafik der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, kurz OECD, aus dem Jahr 2017:

## Fettleibigkeit im OECD-Vergleich



Quelle: OECD

Auf den ersten Blick zu erkennen: Die USA hat ihren Spitzenreiterplatz nicht abgegeben, doch Ungarn ist ihr auf den Fersen. In derselben Liga, auf der Grafik nicht ausgewiesen, spielen auch die Mexikaner und die Neuseeländer. Der OECD-Schnitt ist auch schon bei sehr beunruhigenden knapp zwanzig Prozent angelangt. Das bedeutet also, dass jeder fünfte Erwachsene der 36 Mitgliedstaaten bereits als adipös gilt. In sehr vielen Ländern außerhalb der OECD sieht es allerdings nicht viel besser aus.

Was sind also, abgesehen von den ungünstigen Genen, die Ursachen dieser Seuche, die unsere Erde erfasst hat? Um kein falsches Bild zu erzeugen, führe ich hier alle an, die üblicherweise genannt werden. So gering manche in ihrer tatsächlichen Auswirkung auch sein mögen. Allfällige Auslöser für Fettleibigkeit sind also unter anderem:

- Essstörungen (Sucht)
- Schlafgewohnheiten: Eine Studie an Kindern (acht bis elf Jahre) ergab, dass jene, die mehr schliefen, weniger Gewicht haben. Das soll mit unserem Leptin-Haushalt zu tun

haben. Leptin, ein Hormon, das Signale aussendet, um das Essen einzustellen und Energie aus den Speichern (zum Beispiel Fettdepots) zu gewinnen. Neuerdings gilt dieses Leptin in der Wissenschaft als möglicher Verursacher von Übergewicht. Vor einigen Jahren noch wurde es hingegen als Wundermittel gegen Übergewicht gefeiert. Wirklich gesichert ist weder das eine noch das andere.

- Nebenwirkungen von Medikamenten: Hier zu nennen sind Insulin, medikamentöse Verhütungsmittel, Antidepressiva, Betablocker und andere, bei denen die Gewichtszunahme nachgewiesen ist.
- Infektion durch das Adenovirus Typ AD-36: Dieses (Schnupfen-)Virus verfügt über die zweifelhafte Fähigkeit, Stammzellen in Fettzellen umzuwandeln. US-Forscher haben erstmals 2010 veröffentlicht, dass Kinder, die irgendwann einmal mit dem Virus in Berührung gekommen sind und Antikörper ausgebildet haben, tendenziell mehr auf die Waage bringen würden als andere. Im Fachmagazin Pediatrics wurde auch einer der Forscher zitiert, Jeffrey Schwimmer: »Die meisten Menschen sind der Ansicht, wer dick ist, sei daran selber schuld. Die Ergebnisse dieser Studie belegen aber, dass die Hintergründe komplizierter sein können.«
- Sein können. Weil die Studie ebenso gut den Umkehrschluss zulässt. Dass ohnehin zu dicke Kinder einfach bloß anfälliger sind für diese Art von Erkältungsvirus. Dass AD-36 ausgerechnet in den vergangenen Jahrzehnten aus der Spur geraten und seine vollen Kräfte am Menschen entwickelt haben soll, seit es auch den Fast-Food-Boom gibt, erscheint doch einigermaßen weit hergeholt.

Was bleibt? Die echten, breitenwirksamen Ursachen für die weltweit so enorme Zunahme von Übergewicht und Fettleibigkeit müssen demnach anderswo begraben liegen. Vielleicht doch darin?

- Sitzende Tätigkeiten bei gleichzeitig wenig Bewegung (Auto, Fahrstuhl, Rolltreppe)
- Viel passive Zeit vor Fernseher und Computer
- Essen als Übersprungshandlung, sprich, aus Frust und Langeweile
- Ein Überangebot an Nahrung
- Ersatz-Essen (als Ausgleich für Liebesmangel)
- Erziehung (»Iss deinen Teller leer, sonst ...!«)
- Unregelmäßige Mahlzeiten (zum Beispiel durch beruflichen Stress et cetera)
- Mahlzeiten unterwegs anstatt in Ruhe bei Tisch
- Fast Food anstatt frisch gekocht
- Zu schneller Verzehr von Nahrung
- Portionsgrößen
- Zu hoher Zucker-, Fett- und Salzgehalt bei zugleich nicht anhaltend sättigender, hochwertiger Nahrung

- Glutamat und andere Geschmacksverstärker
- Einfluss durch Werbung für zucker- und fetthaltige Nahrung
- Frühkindliche Prägung auf Zucker (Babynahrung, gesüßter Tee, Softdrinks, gesüßte Fleischprodukte und so weiter)
- Jo-Jo-Effekt nach Diäten

Wir sehen schon: Mit Ausnahme der ersten beiden Faktoren haben alle dieser auch als sozio-kulturell bezeichneten Faktoren unmittelbar mit Nahrungsaufnahme zu tun. Übergewicht als erwünschtes Schönheitsideal (zum Beispiel bei Sumo-Ringern) ist in unserem Kulturkreis praktisch auszuschließen.

Was fällt noch auf? Es hat überwiegend mit billig hergestellter, industrieller Nahrung zu tun. Fast Food eben.

## Die Küchen sind nicht mehr zum Kochen da

Die Welt titelte in ihrer Online-Ausgabe vor nicht allzu langer Zeit so:

*»Aufwärmer« und »Snacker« drängen in die deutschen Küchen.*

Hintergrund war eine großangelegte Untersuchung (30.000 befragte Haushalte) durch die Marktforscher von der GfK, sowie die Bundesvereinigung der Deutschen Ernährungsindustrie (BVE). Sie drückte sozusagen den amtlichen Stempel darauf, was wir selbst tagtäglich erleben und sehen:

In nicht einmal mehr jedem vierten Haushalt wird täglich frisch gekocht.

Vor ein paar Jahren war es noch knapp jeder dritte. Was Morgan Spurlock im Film schon als ungeheure Zahl eingestuft hat (vier von zehn Menschen essen täglich unterwegs), ist keine zwanzig Jahre später ein Wunschresultat, über das Ernährungsexperten jubeln würden.

Doch die Gesellschaft ist in Riesenschritten vorangeprescht in Richtung To-Go-immer-und-überall. Die Produkte in diesem To-Go-Format boomen mehr denn je. Allen voran Fast Food. Wozu letzten Endes auch die Convenience Produkte in den Supermarkt-Kühlregalen zählen. Alles muss so vorbereitet sein, dass es schnell zu verwerten ist. Unterwegs oder zuhause. Selbst wenn zuletzt ein leichter Gegentrend eingesetzt hat und die Menschen wieder vermehrt bereit sind, für frisch zubereitete Nahrung tiefer in die Tasche zu greifen.

## Warum wir nicht unterwegs essen sollten