ISTOCK.COM/ID-WORK

Der Junk-Food-Kater

Um wie Vieles es Ihnen besser gehen könnte

- Jorg Mardian
- 18.07.2022

Wachen Sie auf und fühlen Sie sich schrecklich? Das kann verschiedene Ursachen haben, aber als Erstes sollten Sie sich mit dem Essen beschäftigen, das Sie zu sich nehmen. Ein „Junk-Food-Kater“ ist eine überzeugende Erinnerung daran, dass wir sind, was wir essen.

Wenn Sie Ihren Appetit über Ihre Disziplin siegen lassen, am Counter bestellen und dann diese verlockenden Produkte in Ihr Auto, auf Ihren Tisch oder nach Hause bringen und es verspeisen, wird dieses Essen ein Bestandteil von Ihnen – und Sie erleben ihre Wirkung.

Wir erkennen an, dass diese Produkte „Junk Food“ sind. Wir wissen, dass wir uns nach dem Verzehr dieser Produkte oft wie Müll fühlen. Aber wir kaufen sie trotzdem weiter. Wenn Sie ein durchschnittlicher Mensch in Nordamerika sind, machen diese ultra-verarbeiteten Lebensmittel 60 Prozent dessen aus, was Sie essen.

Warum essen wir so viel Junkfood? Der „Glückseligkeitspunkt“. So nennen die Lebensmittelindustriellen das Gefühl, in einen Bissen Chips, Süßigkeiten, ein Kombigericht oder ein Hauptgericht zu beißen und eine Formel aus übermäßigem Salz, Zucker und Fett zu schmecken, die so entwickelt wurde, dass sie ein angenehmes Gefühl auf der Zunge erzeugt. Diese Formel ermöglicht es auch, dass das Produkt in einem stabilen, verkaufsfähigen Zustand bleibt, während es monatelang in Fabriken, Lastwagen, Lagerhäusern und Geschäften lagert. Aus diesem Grund gibt es überall Junk Food, von Convenience Stores über Drive-Throughs und Restaurants bis hin zu Supermärkten. Man ist nie weiter als ein paar Kilometer und ein paar Dollar vom „Glückseligkeitspunkt“ entfernt – und von einem Kater.

Einige Hersteller von Junkfood fügen jeder Mahlzeit mehr als 100 Gramm künstliche Transfette und gesättigte Fette zu. Dies kann die Magenentleerung um 12 Stunden verzögern. Lebensmittel, die so lange im Verdauungssystem verbleiben, verursachen am nächsten Tag Blähungen, Verdauungsstörungen oder Sodbrennen. Dehydrierung durch zu viel Salz führt dazu, dass das Hirngewebe schrumpft und sich vom Schädel wegzieht, was Schmerzen verursacht. Ihr Blutvolumen sinkt, wodurch der Sauerstoffffluss und die Blutzufuhr zum Gehirn verringert werden. Die Blutgefäße erweitern sich daraufhin, was zu Entzündungen, Schwellungen und anderen Arten von Schmerzen führt. Zucker und raffinierte Kohlehydrate in Brot, Nudeln, Fertigmüsli und Getränken führen zu einem anfänglichen Energieschub, dann zu einem Blutzuckerabfall, der Sie reizbar und müde macht und Ihre Denkfähigkeit beeinträchtigt.

In diesen Salzen, Zuckern und ranzigen Transfetten sind zahlreiche Chemikalien enthalten, die entweder aus der Polypropylenverpackung durchsickern oder bei der Herstellung in das Produkt eingespritzt werden. *Healthing.ca* berichtet, dass bei einer Untersuchung der Körper von Menschen schockierende 55 Chemikalien gefunden wurden, die im Körper zirkulieren und identifiziert werden konnten – und 42 weitere, die nicht identifiziert werden konnten. Mehrere Studien haben Perfluoroctansubstanzen, die als „für immer Chemikalien“ bezeichnet werden, mit Leberschäden, Störungen des Hormonsystems, Immunstörungen und Krebs in Verbindung gebracht, was weitaus schlimmer ist als ein „Kater“ am Sonntagmorgen.

Einige wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass die chemischen Wirkungen dieser Lebensmittel insgesamt süchtig machende Eigenschaften haben, die denen harter Drogen bemerkenswert ähnlich sind. Sie regen das Gehirn an, Dopamin, ein natürliches Molekül, in unnatürlichen Mengen freizusetzen, was ein Gefühl der Freude auslöst. Aber wie bei

Betäubungsmitteln und anderen Drogen baut man eine Toleranz auf, was bedeutet, dass man mehr Junk Food braucht, um das gleiche Vergnügen zu empfinden. Schon wenn man nur *sieben Tage lang Junk* Food isst *und* dann versucht, damit aufzuhören, kann es zu Entzugserscheinungen wie verändertem Appetit, gesteigertem Verlangen (auch wenn man keinen Hunger hat) und veränderter Stimmung kommen (*ScienceDirect.com*).

Kann man von Junk Food loskommen und den Kater stoppen, bevor er entsteht? Ja!

Denken Sie jedes Mal, wenn Sie essen, daran, dass Sie damit nicht nur Ihren Appetit stillen: Sie investieren damit in Ihre kurz- und langfristige Gesundheit. Wenn Sie sich der Bedeutung Ihrer Lebensmittelauswahl bewusst sind, können Sie sich motivieren, sich den süß-salzig-fettigen „Glückspunkt“ zu versagen und Entzugserscheinungen wie Lethargie, Reizbarkeit oder Kopfschmerzen zu ertragen.

Sie denken vielleicht: *Das ist ungefähr dasselbe wie ein Junk-Food-Kater.* Aber bleiben Sie dabei! Jedes Mal, wenn Sie dem Verlangen widerstehen, ist das ein Sieg für die Stärkung Ihres Körpers, ganz zu schweigen von der Stärkung Ihrer Disziplin und Ihres Charakters. Die Entzugserscheinungen werden nachlassen, und Ihre Energie, Ihr Körpergewicht und Ihre Unanfälligkeit für kleinere und größere Krankheiten werden sich verbessern.

Beginnen Sie mit einem einfachen, kleinen, definitiven ersten Schritt. Machen Sie vorgefertigte Müsli, Kekse, Süßigkeiten, Weißbrot, ungesunde Salatdressings, Softdrinks oder Drive-Through-Essen zu Ihrem ersten Ziel. Streichen Sie diese Lebensmittel komplett und ersetzen Sie sie durch gesündere Alternativen wie braunen Reis, kleingeschnittenen Haferflocken, unverarbeitetes Fleisch, Vollkornbrot, selbstgemachte Salatdressings und Wasser mit Kohlensäure. Beginnen Sie zum Beispiel damit, alle Chips, die Sie besitzen, in den Müll zu werfen. Planen Sie im Voraus, damit Sie leicht zugängliche Alternativen zur Hand haben: Ihre ungesalzenen, ungesüßten Lieblingsnüsse und geschnittenes Gemüse zum Beispiel.

Nehmen Sie eine definitive Änderung vor, und Sie werden beginnen, Heißhungerattacken, Gewohnheiten und Unterschiede in Ihrem Wohlbefinden – basierend auf Ihrer Ernährung – zu bemerken.

Es gibt eine Kakophonie von Ernährungsratschlägen, aber behalten Sie dieses grundlegende Axiom von Herbert W. Armstrong im Hinterkopf: „Essen Sie nur natürliche Lebensmittel, die verderben, und essen Sie sie, bevor sie verderben.“ Und nachdem Sie die erste Junkfood-Gewohnheit, dann die nächste und dann die nächste überwunden haben, werden Sie diesen einfachen Satz immer noch als eine der wirksamsten Ernährungsregeln empfinden, die Sie je kennen gelernt haben. Er wird Sie vor so manchem Junk-Food-Kater bewahren.