



Emma Moore/Posaune

Wie die Konzerne die Leute süchtig auf Junk-Food machen

Die Nahrungsmittelindustrie macht Millionen Menschen süchtig auf ungesunde, industriell verarbeitete Lebensmittel. Sind Sie auch einer ihrer Süchtigen?

- Jorg Mardian
- [21.01.2020](#)

Industriell verarbeitete Lebensmittel sind inzwischen voll in der modernen Gesellschaft integriert. Wir essen verarbeitete, vorverpackte Lebensmittel zum Frühstück, industriell verarbeitetes Fast Food zu Mittag, vorverarbeitetes Restaurantessen als Abendbrot und zwischendurch verarbeitete Snacks.

Für die Hersteller von verarbeiteten Nahrungsmitteln und für ihre Kunden, die Lebensmittelgeschäfte und Restaurants, ist das ein profitables Geschäftsmodell.

Aber warum kaufen Sie Junk-Food? Manche Leute sagen, die Hersteller geben uns einfach nur das, was wir wollen, aber die Wahrheit ist unheilvoller. Über 15 000 neue vorfabrizierte Lebensmittelprodukte kommen in den Vereinigten Staaten jedes Jahr neu auf den Markt. Und die kommen nicht von den malerischen Bauernhöfen oder aus Großmutter's Küche, wie es auf den Verpackungen abgebildet ist. Sie kommen aus Laboratorien, wo sie durch hochentwickelte chemische Manipulation zusammengebaut werden und aus industrieller Massenproduktion, bei der die Kosten (und nicht der Ernährungswert) auf den Bruchteil eines Cents genau überwacht werden.

Der Schlüssel ist die *Nachfrage*. Nahrungsmittelhersteller leben davon, dass Sie ihre Produkte nachfragen. Da der Transport über große Entfernungen und eine lange Haltbarkeitsdauer den Ernährungswert verringern, müssen sich diese Firmen auf Ihre Gleichgültigkeit im Hinblick auf Ihre Ernährung verlassen, auf die Anziehungskraft ihrer schönen bunten Verpackungen, auf die Werbung und vor allem auf Ihre Voreingenommenheit in Bezug auf den *Geschmack*.

Cheetos [gepuffte Maismehl-Snacks mit Käsegeschmack] werden aus Mais, Fett und Salz hergestellt sowie aus etwas, das „Käse-Würze“ genannt wird (eine Formel aus Rapsöl, künstlichen Farbstoffen genannt „Gelb 6“ und neun weiteren Zutaten inklusive „natürliche und künstliche Aromen“, die noch weitere Bestandteile enthalten). Gemäß *Salt Sugar Fat* halten Branchenkenner Cheetos für „eins der am besten gemachten Lebensmittel des Planeten – jedenfalls was das reine [geschmackliche]Vergnügen angeht.“

Diese Lebensmittel sind das Produkt von Millionen Dollar schweren Investitionen in ausbalancierte, knackige Geschmeidigkeit, Speichelflussreaktion, geruchlich-geschmacklichen Eindruck, verschwindend geringen Kaloriengehalt und das Verlangen nach Salz, Zucker und Fett – ein Wunder der Industriechemie. Gutbezahlte Chemieingenieure arbeiten gerade daran, die Knusprigkeit der Kartoffelchips und das perfekte Sprudeln der Limonade und anderer Bestandteile zu optimieren, die nötig sind, um ein Bedürfnis danach zu erzeugen.

Die Profite hängen von einem einzigartigen Trick ab. Die riesige Firma Frito-Lay schreibt ihn sogar auf ihre Verpackungen: „Wetten, dass Sie nicht nur eins essen können?“

Das ist, als ob sie sagen würden: „Wir wetten darauf, dass Sie sich mehr Gedanken über die Gegenwart als über die Zukunft machen.“ Auf alle Fälle zahlen sich diese Wetten für Frito-Lay aus: Ihre Tausende von Produktionsanlagen, Warenlager und Büros in Dutzenden von Ländern verkaufen jedes Jahr Chips, Bretzeln und andere ungesunde Snacks für etwa 16 Milliarden Dollar.

Wenn wir die Anforderungen unserer Körper an die Nahrung für wichtiger halten würden als unseren Geschmacksinn, wäre

der Umsatz von Frito-Lay gleich null.

Die Hersteller wissen sehr wohl, dass die Sucht nach gewissen Lebensmitteln ein real existierendes Phänomen ist. Die Lebensmittelzusätze, die sie beimischen, arbeiten nach demselben Prinzip wie die Abhängigkeit von Partydrogen. Denn der Verzehr von Junk-Food setzt chemische Stoffe im Gehirn frei, unter anderem den Neurotransmitter Dopamin, und die Reaktion des Gehirns ist deshalb viel heftiger, als beim Verzehr natürlicher, nährstoffreicher Lebensmittel. Das kann Verhaltens- und Denkmuster beeinflussen und Gewöhnungs- und Entzugserscheinungen hervorrufen, die Anzeichen körperlicher Abhängigkeit sind.

Stellt man ein Produkt her, das Kosten reduzieren und Profite und Verlangen erzeugen kann, heißt das, man produziert ein ungesundes Erzeugnis. Vielfach sind es die „lebendigen“ Bestandteile des Essens, die diese Lebensmittel vollwertig machen und diese Bestandteile verderben schon bald nachdem dieses Obst, Gemüse, Getreide, Molkereiprodukt oder Fleisch geerntet bzw. geschlachtet wurde. Um diesen Verfallsprozess zu verlangsamen, müssen die Nahrungsmittellabors Chemikalien und andere Additive beimischen, die wirklich keine Nahrungsmittel sind. Wenn sie das nicht täten, hätten sie keine verkäuflichen Produkte. Die Leute müssten ihre Lebensmittel aus Gärten, von Bauernhöfen, Obstplantagen und Gemüseläden beziehen und könnten sie nicht bei den Tankstellen kaufen.

Nahrungsmitteltechnologie ist gewinnbringend für die Herstellerfirmen, aber verheerend für Ihre Gesundheit. Rohrzucker, Maissirup mit viel Fruchtzucker, Salz und Fette sind Vermögenswerte für Lebensmittelhersteller, sind jedoch schädlich für die Leute, die sie zu sich nehmen. Die Manager, Anteilseigner und sogar die Angestellten der Herstellerfirmen von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln wissen, dass ihre Produkte die Gesundheit gefährden.

Die Handlungsweise dieser „Lebensmittel“-Hersteller und unsere Bereitschaft, nur den Geschmack für wichtig zu halten und die Konsequenzen zu ignorieren, haben sich bereits auf unsere Gesundheit ausgewirkt. 1990 war der Bevölkerungsanteil an Fettleibigen noch in keinem amerikanischen Bundesstaat höher als 15 Prozent. Heute sind in allen Bundesstaaten über 20 Prozent der Menschen fettleibig und in 31 Staaten sogar über 30 Prozent.

Gott hat uns so geschaffen, dass wir Essen brauchen – aber das ist eine Notwendigkeit mit fast unbegrenzten Möglichkeiten an Nährstoffen und Genussmitteln. Wir können es uns nicht leisten, Bequemlichkeit, Kosten und besonders den Geschmack höher zu schätzen als die Ernährungsweise. Unsere beste Wahl ist, dem nachzueifern, was der Erzieher Herbert W. Armstrong sagte: „Essen Sie nur Lebensmittel, die verderblich sind und verzehren Sie sie, bevor sie verderben.“ Zu dieser Art von Ernährung gehören mehr frisches Gemüse und Obst, frisches Fleisch, gekochtes Vollkorngetreide und gesunde Fette. Wenn Sie schon Lebensmittel aus Verpackungen oder Dosen essen müssen, halten Sie sich an die Regel, dass sie nur höchstens sechs erkennbare und aussprechbare Zutaten enthalten sollten.

Wenn man aufhört, industriell verarbeitete Lebensmittel zu sich zu nehmen, heißt das, eine Schlacht zu schlagen. Für die Lebensmittelhersteller stehen einfach zu viele Investitionen und zu viel Profit auf dem Spiel: Sie werden Sie auch weiterhin bei jeder Gelegenheit verlocken. Sie sollten sich jedoch dazu entschließen, diesen Kampf zu führen. Das ist immer noch viel besser, als nachher die angeschlagene Gesundheit oder gar eine tödliche Krankheit zu bekämpfen. Beginnen Sie damit, jeden Monat nur eine schlechte Angewohnheit zu bekämpfen. Dann bauen Sie langsam darauf auf. Gewöhnen Sie sich an Disziplin. Bauen Sie Charakterstärke auf – entdecken Sie den gottgewollten Genuss des wahren Essens und erfreuen Sie sich gleichzeitig guter Gesundheit.