

Macht essen süchtig?

Stellen Sie sich vor, im Jahr 2020 stünden Kuchen, Pizza und Pralinen auf dem Index; man könnte stark fett- und zuckerhaltige Lebensmittel nur beim Dealer um die Ecke erwerben, müsste bestimmte Fertigprodukte heimlich essen und würde dann als Suchtkranker gelten.

Klingt reichlich abstrus? Stimmt, und dennoch wird derzeit in der Wissenschaft heftig diskutiert, ob es so etwas wie eine „Food Addiction“, also eine Nahrungsmittelsucht, tatsächlich gibt. Und ob sich damit ein Treiber für die weltweit steigenden Übergewichtsraten ausmachen lässt – und endlich logisch zu erklären wäre, warum es manchen Menschen so enorm schwerfällt, überschüssige Pfunde wieder loszuwerden.

Mit „Food Addiction“ ist jedoch keineswegs das oft kokettierend dahingesagte „Ich bin schokoladensüchtig“ gemeint. Einige Wissenschaftler vermuten, dass es sich bei der Nahrungsmittelsucht um eine psychiatrische Krankheit handeln könnte. Schließlich berichten vor allem Übergewichtige von einer starken Begierde nach Essen, im Fachjargon „Craving“, das weit über ein bloßes „Lust auf etwas haben“ hinausgeht. Betroffene verlieren die Kontrolle und verdrücken eine ganze Familienpackung Eiscreme oder eine Tüte Chips, obwohl sie wissen, dass das nicht gesund ist.

Und weil dieses Verhalten vor allem bei stark verarbeiteten Lebensmitteln auftritt, glauben Experten, es handele sich um eine Sucht, die an eine bestimmte Substanz gebunden ist.

Der lauteste Vertreter dieser These ist Robert Lustig, Kinderarzt aus Kalifornien. Zucker sei der „Alkohol des Kindes“, schrieb er erst kürzlich wieder in einem Kommentar für den US-Sender „CBS News“. Vor allem Fruktose, die auch die Hälfte des Haushaltszuckers ausmacht, hält er für Gift. „Fruchtzucker wird wie Alkohol in der Leber verstoffwechselt und bei einem Übermaß als Fett eingelagert“, sagt Lustig. Und eine Fettleber sei der Antreiber für so ziemlich jedes moderne Volksleiden, von Diabetes bis Herzkrankheiten.

Vor allem Übergewichtige leiden oft unter einer **starken Gier nach Essen** - Experten diskutieren derzeit, ob bestimmte Lebensmittel Abhängigkeit erzeugen

Obendrein mache Zucker regelrecht süchtig, schließlich werde er blitzschnell vom Darm ins Blut aufgenommen und treibe den Blutzuckerspiegel nach oben. Da dieser in der Folge aber stark absinkt, entstehe nach übersüßen Mahlzeiten schnell wieder eine Heißhungerattacke. Lustig stellt Zucker darum auf eine Stufe mit Kokain, Zigaretten und Alkohol und fordert, dieser müsse ebenso wie Drogen reguliert werden – eine Kampfansage an die Zuckerindustrie.

Andere Wissenschaftler halten Lustigs Thesen jedoch für überzogen. Dr. Thomas Ellrott, Ernährungswissenschaftler an der Universität Göttingen, meint: „Es gibt kaum Studien, die eindeutig definieren,

welche Lebensmittel Suchtpotenzial haben.“ In diversen Tierversuchen entpuppte sich allerdings vor allem zuckerhaltiges durchaus als eine Art Droge: So verändert sich das Gehirn von Ratten bei zuckerreicher Ernährung und ähnelt damit dem von Abhängigen. Erhalten die Tiere danach ungesüßtes Futter, kommt es zu Entzugserscheinungen wie Angst, Zähneklappern oder Aggression.

Was man sicher weiß: Auch beim Menschen aktiviert Zucker- und Fett-haltiges das Belohnungszentrum im Gehirn, das bei Drogengebrauch oder Sex anspricht. Zudem haben Forscher herausgefunden, dass das Oberstübchen von Übergewichtigen auf Energienachschub

5 TIPPS ZUM ZUCKER-DETOX

1. Finger weg von Limo & Fruchtsäften Ein Glas Apfelsaft liefert 21 Gramm Zucker, auch Fertig-Smoothies sind oft übersüßt. Und: Zucker aus Getränken gelangt schnell ins Blut, hat aber keine Sättigungswirkung. Besser: Wasser, unverdünnte Tees.

2. Süßigkeiten reduzieren Schokolade, Kekse & Co. sind echte Zuckerbomben. Wenn schon naschen, dann am besten Schokolade mit einem Kakaoanteil über 80 Prozent.

3. Zutatenlisten genau lesen Es gibt etwa 50 verschiedene Bezeichnungen für Zucker; bevorzugt versteckt er sich hinter Begriffen, die auf -ose oder -sirup enden. Auch die Nährwert-tabelle ist aufschlussreich: Mehr als 25 Gramm pro Tag sollten es laut WHO nicht sein.

4. Slow Carbs essen Einfache Kohlenhydrate in hellen Nudeln, weißem Reis und Weißbrot ersetzt man besser durch die Vollkornvarianten – die gehen langsamer ins Blut, sind nährstoffreich und sättigen länger.

5. Beeren statt Bananen Obst ist gesund, enthält aber auch Fruchtzucker – heimisches wie Äpfel, Birnen und Beeren jedoch weniger als exotische Früchte wie Mangos und Ananas.

gefertigten Produkten wie Cerealien, Fertiggerichten, Soßen, Joghurts oder gar Wurst vor.

Möglich wäre auch, dass die „Food Addiction“ eher eine Verhaltenssucht ist, ähnlich wie Spielsucht, und damit unabhängig von bestimmten Nahrungsmitteln. Das sehen viele Experten so, darunter auch Psychosomatikerin Martina de Zwaan: „Es gibt Menschen, die ein Problem mit dem Essen haben, sie leiden unter Essanfällen, nehmen in kurzer Zeit extrem viel Nahrung zu sich – egal ob das nun Chips sind oder Brote.“

Um dem Phänomen des „suchtartigen Verhaltens“ genauer auf die Spur zu kommen, wurde ein psychologischer Fragenkatalog entwickelt, der „Yale Food Addiction Scale“. Mit dem hat Ernährungswissenschaftler Ellrott vor Kurzem ermittelt, dass auf fünf Prozent der Normal- und Übergewichtigen die Diagnose Sucht zutrifft, bei Adipösen waren es 17 Prozent. „Das ist allerdings zu wenig, um die Übergewichtsepidemie zu erklären“, sagt Thomas Ellrott.

Martina de Zwaan sieht auch den Begriff kritisch: „Selbst wenn wir dieses pathologische Essverhalten als ‚Sucht‘ bezeichneten, würde sich in der Behandlung nichts ändern, schließlich sind etwa Essanfälle, wie sie auch bei Essstörungen wie Bulimia nervosa vorkommen, gut mit Verhaltenstherapie behandelbar.“

Sicher ist, dass viele Faktoren zu Übergewicht beitragen – Gene, mangelnde Bewegung, Stress... Das große Angebot an billigen, schmackhaften Lebensmitteln richtet bei sensiblen Menschen dennoch zusätzlich Schaden an. Vor allem Verbraucherschützer fordern schon seit Jahren, die Industrie stärker in die Verantwortung zu nehmen. Bis es so weit ist, mahnt US-Kinderarzt Robert Lustig: „Süßigkeiten, Cerealien, Softdrinks und Fruchtsäfte reduzieren.“

KATHRIN BURGER

B

FOTO: STOCKSY

Wechseljahre?

Da gehe ich gelassen durch.



4 Wirkstoffe

0 Hormone

Klimaktoplant® N

Die Nr. 1 bei homöopathischer Behandlung von Wechseljahresbeschwerden¹

- ✓ Hilft bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, innerer Unruhe und Schlafstörungen
- ✓ Ohne Hormone
- ✓ Gut verträglich
- ✓ Für längere Einnahme geeignet

klimaktoplant.de



¹ IMS Pharmascope 10/2016

PZN 04187656

Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, innere Unruhe, Schlafstörungen. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe mh_1216_4_EV