



Warum sind wir heiß auf Zucker und Fertiggerichte?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. In diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in der neuen Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.



mit Dr. med.
Willi Martmöller

Sich bewusst und gesund zu ernähren liegt im Trend. Gleichzeitig aber greifen immer mehr Menschen, oft aus Bequemlichkeit, zu Fertiggerichten: Jedes Jahr machen Hersteller mehr Umsatz mit Lebensmitteln wie Tiefkühlpizzen, Snacks oder Limonaden. Warum?

„Unser Gehirn braucht als Energielieferant Glucose (Zucker) und ist darauf trainiert, sich zu merken, wie viel Energie Lebensmittel haben. Wenn wir zum Beispiel Obst essen, gelangt der Zucker der Frucht in den Blutkreislauf. Dies setzt ein Signal des Hormons Dopamin im Belohnungszentrum des Gehirns frei. Das Gehirn merkt sich dieses Signal. Wenn wir das nächste Mal Obst sehen oder schmecken, wird dieselbe Menge an Dopamin ausgeschüttet. Das Gehirn schätzt also unbewusst schon vor dem Essen ab, welchen Nährwert das Obst hat und trifft die Entscheidung, es zu essen – oder eben nicht“, erklärt Dr. Willi Martmöller.

„Während wir essen, steigt der Glucosespiegel. Das Hormon Insulin wird ausgeschüttet und schleußt den Zucker zur Energiegewinnung aus dem Blut in die Zellen. Gleichzeitig steigt das Sättigungshormon Leptin, bis wir satt sind. Sinkt der Glucosespiegel wieder, bekommen wir erneut Hunger und nehmen Nahrung auf. Was für natürliche Lebensmittel funktioniert, kommt bei Nahrungsmitteln im Fast Food-Bereich ins Stolpern. Wenn das Obst auf einmal aus Zuckerperlen besteht und mit Gelatine gefüllt ist, löst das im Gehirn unklare Dopaminsignale aus. Fertigessen,

Was jüngste Forschungen ergeben haben

Forscher des National Institute of Health in den USA haben nun in einer Laborstudie untersucht, welchen Einfluss stark verarbeitete Nahrung auf unser Essverhalten hat. Der Effekt war deutlich: Probandengruppen aßen bei kalorisch hochkonzentrierter Ernährung etwa 500 kcal mehr als bei einer Diät aus frischen Nahrungsmitteln – und nahmen dadurch zu. Und das, obwohl die Nahrungsmittel in puncto Fett, Zucker, Salz, Ballaststoffe und Kalorien völlig gleich waren. Heißt: Fertiggerichte verleiten uns offenbar dazu, mehr zu essen. Diese Laborstudie war die erste ihrer Art und die Stichprobe relativ klein, aber die Ergebnisse deuten schlüssig darauf hin, dass wir bei Fertigprodukten mehr essen als nötig.

Snacks und Süßwaren enthalten Nährstoffe in Mengen und Kombinationen, die bei frischen Lebensmitteln nicht vorkommen. Die Folge: Unser Nährwert-Alarmsystem strauchelt und wir essen häufig zu große Mengen. Dies gilt für konzentrierte Säfte – niemand würde diese Menge als frisches Obst auf einmal essen – ebenso wie für fettige, aber für uns bequeme Fertigmahlzeiten oder zuckersüße Schokoladentorten. Wir nehmen in kurzer Zeit eine unglaublich hohe Zuckermenge zu uns. Das setzt so viel Dopamin frei, dass das Sättigungshormon nicht mehr dagegen ankommt. Wir erleben quasi eine Überdosis Befriedigung. Die Folge: Das Belohnungszentrum im Gehirn drängt uns dazu, diesen Kick immer stärker zu wiederholen. Wir geraten in ein Suchtverhalten, obwohl wir wissen, dass diese Lebensmittel schädlich für uns sind. Wir essen immer mehr von ihnen, oft am Abend und oft bei geringerer Bewegung.

Was tun? Sich darüber bewusst werden, sich Entwöhnungsphasen vom Ungesunden gönnen und sich für das Essen wieder mehr Zeit bei frischer Zubereitung nehmen.

anja

◆ Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de