



Gerhard Trageser
Redaktionsleiter Sonderhefte

Wie unsereins schlank und die Welt satt wird

Essen und Trinken sind nach dem Atmen die wichtigsten Grundbedürfnisse. In regelmäßigen Abständen veranlasst uns ein nagendes Hungergefühl, etwas zu uns zu nehmen. Doch immer mehr Menschen genehmigen sich auch gerne zwischendurch einen Happen oder langen bei den Mahlzeiten allzu kräftig zu. Und so hat sich Übergewicht in unserer Wohlstandsgesellschaft mit ihrem nahezu unbegrenzten Angebot an Nahrungsmitteln zu einer regelrechten Volksseuche entwickelt, an der in Deutschland zwei Drittel der Männer und etwas mehr als die Hälfte der Frauen leiden. Eine ganze Industrie lebt davon, abnehmwilligen Menschen Diäten anzudienen, mit denen sie angeblich mühelos lästige Pfunde wieder loswerden können. Doch selbst wenn sich ein Erfolg einstellt, ist er gewöhnlich nicht von Dauer.

Theorien über die Gründe, warum manche Menschen zu Fettleibigkeit neigen, gibt es viele. Sie reichen von hormonellen Einflüssen über genetische Faktoren und Stoffwechselstörungen bis hin zu Stress. Nun hat der US-Forscher Paul J. Kenny eine neue, bestechende Hypothese aufgestellt (S. 6), die insbesondere erklärt, warum es Übergewichtigen trotz aller Anstrengungen meist nicht gelingt, dauerhaft abzunehmen. Demnach wirkt Nahrung auf die Betroffenen wie die Droge auf Suchtkranke.

So können beide von dem Laster nicht lassen, obwohl sie um die schädlichen Folgen wissen. Nahrung stimuliert wie ein Suchtmittel das Belohnungssystem im Gehirn. Die angenehme Wirkung lässt mit steigendem Konsum jedoch nach. Ähnlich wie bei Alkoholikern und Rauschgiftabhängigen die Gier nach der Droge zunimmt, je größer die Gewöhnung daran ist, wächst deshalb bei Fettleibigen das Verlangen nach Nahrung, je mehr sie essen.

Wenn diese Theorie stimmt, sollte sie neue Behandlungsansätze ermöglichen. Zwar ist eine Entwöhnung von jeder Art Nahrung natürlich kein gangbarer Weg, aber vielleicht hilft die Abstinenz von besonders suchtfördernden Süßigkeiten.

Damit stellt sich eine andere heiß debattierte Frage. Welche Art Essen macht eigentlich dick? Die kanonische Antwort lautet: alles, was viele Kalorien hat. Schließlich deckt der Körper mit der Nahrung seinen Energiebedarf. Überschüssige

Kalorien muss er entweder verbrennen, oder er speichert sie im Fettgewebe für künftige Notzeiten.

Doch ganz so einfach scheint es nicht zu sein. Beispielsweise hat sich gezeigt, dass der auf den Packungen angegebene Brennwert allein wenig Aussagekraft hat. Wie viel Kalorien der Einzelne aus einem Nahrungsmittel aufnimmt, hängt nicht nur von seinem individuellen Stoffwechsel ab – auch die Zubereitung spielt eine Rolle (S. 12).

Aber damit nicht genug. Eine Unzahl von Diäten beruht auf der Verteufelung einzelner Lebensmittelsorten als Dickmacher. Wissenschaftliche Beweise dafür existieren freilich nicht. Eine relativ neue Theorie gibt die Schuld nun leicht verdaulichen Kohlehydraten (S. 16). Sie sollen über die Anhebung des Insulinspiegels Körperzellen dazu bringen, Fette zu speichern, statt mit ihnen ihren Energiebedarf zu decken. Seit Beginn dieses Jahres läuft eine kontrollierte Studie zur Überprüfung dieser Hypothese, so dass wir bald wissen sollten, was davon zu halten ist.

Auch wenn hier zu Lande kaum einer Hunger zu leiden braucht, gilt das nicht für die gesamte Menschheit. In letzter Zeit haben drastisch steigende Lebensmittelpreise die ohnehin prekäre Ernährungssituation in der Dritten Welt noch verschärft. Ein großer Teil dieses Hefts befasst sich deshalb mit der Frage, wie sich die wachsende Weltbevölkerung auf nachhaltige Weise mit ausreichend gesundem Essen versorgen lässt und welche Engpässe drohen. Besonders kritisch ist die Bereitstellung von Proteinen.

Vor diesem Hintergrund entwirft der Gründer und Leiter des Earth Policy Institute Lester R. Brown eine eher düstere Zukunftsvision (S. 60). Demnach drohen künftige Hungerkrisen Entwicklungsländer ins Chaos zu stürzen, so dass sie zu Brutstätten des Terrorismus werden und die gesamte Zivilisation in Gefahr bringen.

Eine nachdenkliche Lektüre wünscht Ihnen

Ihr
