

Massenvernichtung

Eine Meldung und ihre Geschichte *Ein Brite ruiniert seinen Darm – im Dienst der Wissenschaft.*

Vielleicht war es diese Leere, die Timothy Spector auf den Gedanken brachte, seinen Sohn zu missbrauchen. Der Brite Timothy Spector, Mediziner und Genetiker, saß jedenfalls mit seiner Familie in der Fazenda Catuçaba, einer Kaffeefarm, nun auch Ökoresort für wohlhabende Touristen, und genoss die Aussicht. Es gab kein Internet, kein Fernsehen, kein Handynetz; es gab hier, im Südosten Brasiliens, auch nichts zu forschen. Es gab nur üppigstes Grün.

Sein Sohn Tom saß mit am Tisch, vor ihm lagen frisch gebackenes Brot und Obst aus dem hoteleigenen Garten. Tom betrachtete die gesunden Sachen, und irgendwann stellte er sich die Frage, wie es wäre, wenn er all das nicht mehr essen könnte. Wenn es in diesem Paradies nur Junkfood gäbe.

Er wusste, dass sich der Amerikaner Morgan Spurlock vor ein paar Jahren 30 Tage lang nur von McDonald's-Produkten ernährt und darüber einen Dokumentarfilm gedreht hatte. Es war ein leidvolles Abenteuer gewesen, in dem Film sieht man besorgte Ärzte. Einer von ihnen sagt: „Sie müssen aufhören damit, das könnte Sie umbringen.“

Tom Spector ist Student der Genetik in Aberystwyth, Wales, und er war schon seit einiger Zeit auf der Suche nach einem Thema für seine Abschlussarbeit. Jetzt hatte er eins gefunden. Er ist Forscher, kein Filmer, und er fragte sich: Warum sollte McDonald's einen Menschen umbringen können? Wen oder was im menschlichen Körper greift der Burger an, wenn man zu viele davon isst?

Der Forscher Tom Spector beschloss, seine Untersuchungen auf den Darm zu konzentrieren.

Seinem Vater gefiel die Idee. Der Vater arbeitete zufälligerweise auch gerade an einem Buch über die Irrwege moderner Ernährung, und das Experiment würde ihm ein neues Kapitel liefern. Timothy Spector bat seinen Sohn nur darum, diese Geschichte auf zehn Tage zu beschränken, „aus Sicherheitsgründen“, sagte er.

Zurück in Aberystwyth, machte sich Tom auf den Weg zur einzigen McDonald's-Filiale im Ort. Sie liegt am Parc-Y-Llyn-Retail-Park, geöffnet werktags von morgens sechs Uhr bis abends elf, am Wochenende durchgehend.

Die Regeln, die er mit seinem Vater festgelegt hatte, besagten, dass er zwei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen dürfe. Die erste Mahlzeit hatte aus einem Big Mac mit Pommes frites und einer Cola mit vollem Zuckergehalt zu bestehen, die zweite Mahlzeit aus Chicken McNuggets, ebenfalls mit Pommes frites und einer Cola. Als Ergänzung waren Bier und Kartoffelchips gestattet. Es war ein Zugeständnis des Vaters, aus pragmatischen

Gründen gemacht. „Ich hätte meinen Sohn, einen Studenten in Großbritannien, nicht davon abhalten können, Bier und Chips zu sich zu nehmen“, sagt er.

Am Vormittag des ersten Tages fuhr Tom also mit seinem Wagen am Drive-through-Schalter vor und gab seine Bestellung auf. Das Experiment hatte begonnen.

Der Darm des Menschen ist eine sehr eigene Welt, lichtlos, nur mäßig erkundet, besiedelt von Billionen Mikroben, Tausenden Arten, die im gesunden Körper einträchtig nebeneinanderleben, ihren Aufgaben nachgehen und dafür sorgen, dass der Mensch sich wohlfühlt, dass Körper und Geist harmonisieren. Voraussetzung ist, dass geliefert wird, was dafür nötig ist.

Ein Big Mac hat rund 500 Kilokalorien, trägt 25 Gramm Fett in sich. Eine große Portion Pommes hat gut 400 Kalorien und 22 Gramm Fett. Eine große Cola kommt auf rund 200 Kalorien und 50 Gramm Zucker. Neun Chicken McNuggets schlagen mit rund 400 Kalorien und 20 Gramm Fett zu Buche. Vitamine in diesen Mahlzeiten: so gut wie keine. Ballaststoffe: kaum vorhanden.

Während der ersten Tage fühlte Tom keine Veränderungen. Er fuhr zum Drive-through-Schalter, gab seine Bestellung auf und arbeitete sich durch sein Menü. Es war freudlos, aber sättigend.

Erste Probleme stellten sich gegen Ende der ersten Woche ein. Tom fühlte sich müde und lethargisch, er schlief auch schlechter.

Ab Tag sechs hatte er nach jeder Mahlzeit einen Kater, er fühlte sich, als hätte er zu viel getrunken. Außerdem war seine Laune miserabel.

An Tag acht schaffte er es nur noch einmal zu McDonald's, am Vormittag. Den Big Mac fand er widerlich, aber er würgte ihn hinunter, vor den Chicken McNuggets kapituliert er. Er konnte sie nicht mehr sehen, er konnte sie schon gar nicht mehr essen. Seine Freunde, die ihn anfangs unterstützt, manche sogar beneidet hatten, machten sich nun Sorgen. Einer fragte ihn, ob er Gelbsucht habe.

An Tag zehn, dem letzten dieser Art, litt Tom an Verstopfung. Er kaufte sich zwei Beutel Salat und leerte sie restlos.

Dann machte er sich an die Arbeit. Die Untersuchung im Labor

ergab, dass die letzten zehn Tage seine Darmflora auf breiter Front angegriffen und niedergestreckt hatten. Ein Drittel seiner Mikroben hatte das Fett-und-Zucker-Bombardement nicht überstanden, mehr als tausend Arten waren so gut wie ausgerottet oder stark dezimiert. Nützlinge wie das entzündungshemmende *Faecalibacterium Prausnitzii* gehörten zu den Opfern, Schädlinge wie die *Lautropia*-Mikroben, vermutlich verantwortlich für das Entstehen von Immunerkrankungen, zu den Profituren. Timothy Spector, der Vater, hat inzwischen sein Buch veröffentlicht, es trägt den Titel „The Diet Myth. The Real Science Behind What We Eat“. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse seines Sohnes finden sich in dem Kapitel über Transfette und Junkfood.

Zwei Kilogramm hat Tom Spector in den zehn Tagen des Experiments zugenommen, obwohl sein Kalorienkonsum kaum über dem lag, was ein Mann seines Alters zu sich nehmen sollte.

Würde er in seinem Leben noch einmal bei McDonald's essen? „Ich bin schon wieder da gewesen“, sagt er. Uwe Buse



Tom Spector

My dad asked me to eat McDonald's for 10 days. This is what happened

Genetics student Tom Spector explains why his father asked him to eat junk food for every meal - and what the effects were on his body

Von der Website Telegraph.co.uk