

FETTSUCHT

„Angriff der Zuckerlobby“

Ernährungsforscherin Marion Nestle über die Epidemie der Fettleibigkeit, die Verführungstricks der Lebensmittelkonzerne und den Weg zum Abnehmen



THOMAS DALLAL

Nestle, 68, ist Ernährungswissenschaftlerin an der New York University in Manhattan. In ihrem Buch „Food Politics“ beschreibt sie den Einfluss der Lebensmittelindustrie auf das Essverhalten und damit auf die Gesundheit der Menschen.*

SPIEGEL: In Industriestaaten wie den USA und Deutschland sind inzwischen mehr als die Hälfte der Menschen fettleibig. Warum ist das so?

Nestle: Die Leute nehmen mit der Nahrung mehr Energie auf, als sie verbrauchen – und das eben nicht nur an den Festtagen, sondern das ganze Jahr hindurch. Die Gründe für das große Fressen sind vielschichtig. Die Landwirtschaft produziert unglaublich effizient, was zu einem Überangebot an Nahrungsmitteln führt. Und dieses ganze Essen muss verkauft werden. Lebensmittelkonzerne arbeiten hart daran, genau das zu tun.

* Marion Nestle: „Food Politics“. University of California Press; 472 Seiten; 29,95 Dollar.

SPIEGEL: Welche Rolle spielt die Lebensmittelindustrie bei der Epidemie der Fettsucht?

Nestle: Wenn die Menschen mehr essen, wächst die Industrie. Deshalb unternehmen die Firmen gewaltige Werbefeldzüge, um den Absatz zu steigern. Allein in den USA geben Lebensmittelkonzerne dafür jedes Jahr 34 Milliarden Dollar aus. Sie stellen Nahrungsmittel industriell her, fügen große Mengen Zucker und Öle hinzu, drücken lächerliche Behauptungen zur Gesundheit auf die Packungen, werben direkt bei Kindern, beeinflussen Wissenschaftler und umgarnen Politiker. Das ist normales Big Business: Die einzelnen Firmen versuchen auf einem Überflussmarkt einen größeren Anteil zu ergattern.

SPIEGEL: Haben Sie ein konkretes Beispiel für die Schachzüge der Industrie?

Nestle: Aber sicher. Das jüngste Beispiel ist der schockierende Angriff der Zuckerlobby gegen die neuen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), was Regierungen tun können, damit die Leute sich gesünder ernähren. Laut WHO sollten nicht mehr als zehn Prozent der Kalorien in Form von Zucker aufgenommen werden. Daraufhin versuchte die Zuckerlobby zu erreichen, dass die USA ihre finanzielle Unterstützung der WHO zurückziehen.

SPIEGEL: Stimmt es, dass die Mahlzeiten in den vergangenen Jahren immer größer geworden sind?

Nestle: Zweifellos. In manchen Restaurants sind die Tafelteller heute so groß wie An-

richteplatten. Supersizing ist normal geworden.

SPIEGEL: Werden auch zu Hause die Mahlzeiten immer größer?

Nestle: Daheim begnügen die Menschen sich noch mit vernünftigen Portionen. In Restaurants aber sind die Mahlzeiten dramatisch größer geworden. Im Vergleich zu den Kosten für das Kochen, Anrichten und Servieren sind die Lebensmittel billig. Der Restaurantbetreiber kann deshalb große Portionen auftischen – und genau das lieben die Gäste.

SPIEGEL: Aber man wird ja nicht gezwungen, den Teller brav leer zu essen.

Nestle: Wissenschaftliche Studien zeigen: Je mehr Essen Sie in einem Menschen vorsetzen, desto mehr davon wird er essen – auch wenn er gar nicht hungrig ist.

SPIEGEL: Was können Regierungen gegen die Fettsucht tun?

Nestle: Fangen wir mit den Kindern an: Süßigkeitenbuden und -automaten haben in Schulen nichts zu suchen. Kinder sollten im Unterricht lernen, woher das Essen eigentlich kommt. TV-Werbespots für Nahrungsmittel gehören in Kinderkanälen verboten.

SPIEGEL: Aber auch das Freizeitverhalten scheint eine Rolle zu spielen: Das Gewicht von Menschen hängt statistisch zusammen mit der Zahl der Stunden, die sie täglich Fernsehen schauen. Je länger man glotzt, desto fatter ist man.

Nestle: Das beweist doch nur, wie wichtig Bewegung ist. Fernsehgucken ist eine sitzende Tätigkeit. Viele fressen dabei Junkfood und glotzen Werbung für Junkfood.

SPIEGEL: Hunderte von Büchern und Magazinartikeln unterbreiten die unterschiedlichsten Tipps zum Abnehmen, die sich zum Teil sogar widersprechen. Welchen Ratschlag geben Sie?

Nestle: Iss weniger, beweg dich mehr, und verzehre viel Obst und Gemüse!

SPIEGEL: Das klingt sehr simpel. Aber viele Menschen schaffen es trotzdem nicht.

Nestle: Von der Biologie her sind wir eben so programmiert, dass wir Essen lieben und Polster für schlechtere Zeiten anlegen. Bloß: In den Industriestaaten sind die Zeiten nun einmal nicht schlecht. Das ist wunderbar, aber wir müssen lernen, mit dem Überangebot an Nahrungsmitteln umzugehen.

SPIEGEL: Und wie schaffen Sie das persönlich?

Nestle: Dass ich immer noch so wenig wie in der High School wiege, liegt zum Teil an meinen Genen und zum Teil daran, dass ich mitten in New York lebe. Ich habe kein Auto und gehe überallhin zu Fuß. Aber eines ist ganz entscheidend: Wenn ich nicht hungrig bin, dann esse ich einfach nicht. Ich probiere alles und esse nur das, was mir schmeckt – aber eben nicht zu viel. Und ich kontrolliere mein Gewicht ziemlich genau mit der Waage.

INTERVIEW: JÖRG BLECH

Übergewichtige Kinder im Schwimmbad: „Supersizing ist normal geworden“



BEN BERNICE